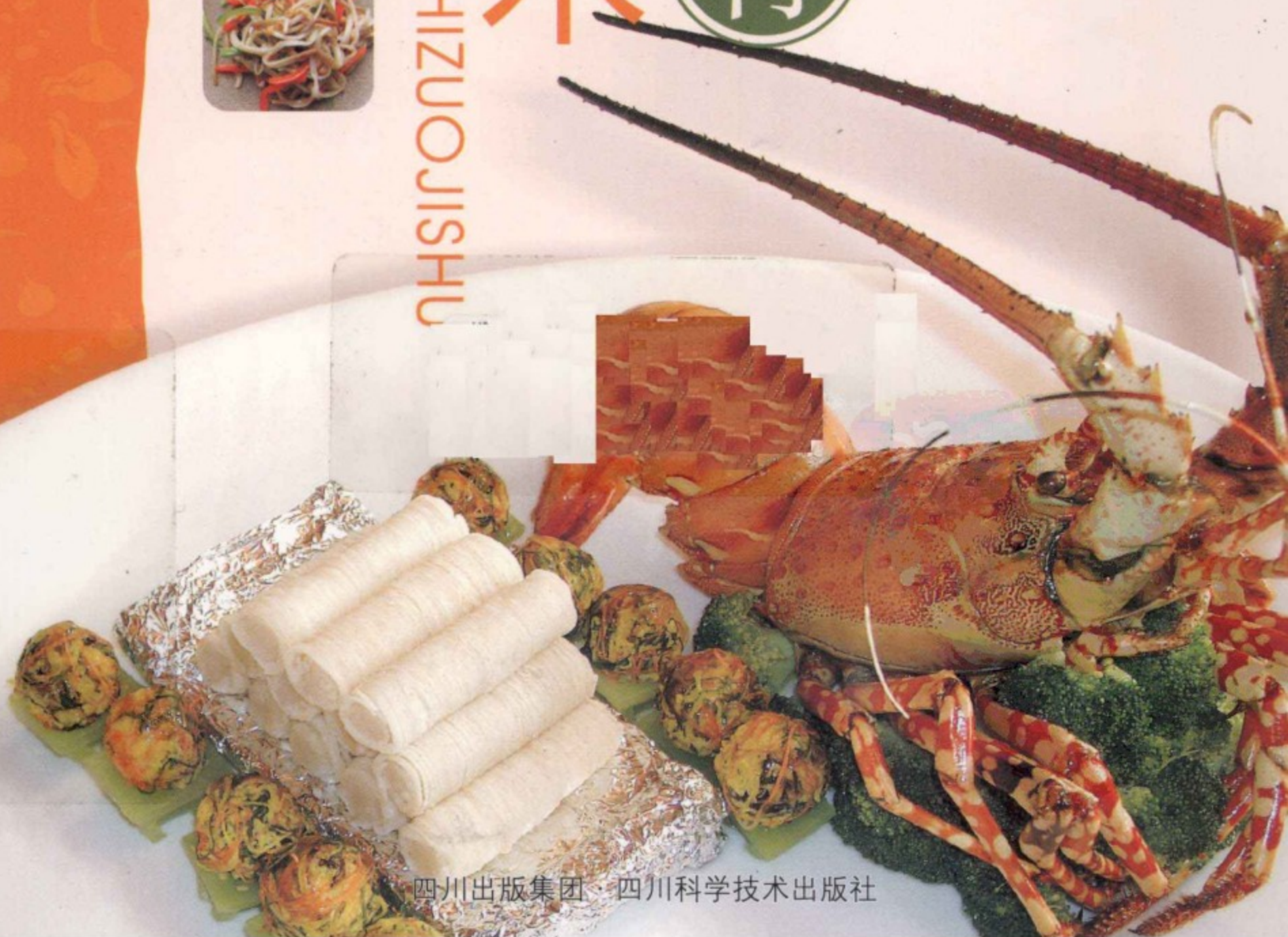


尹敏、编著

中式菜肴

制作技术

ZHONGSHICAITYAOZHIZUOJISHU



四川出版集团 四川科学技术出版社



中

式

菜

肴

制作技术

ZHONGSHICAITYAOZHIZUOJISHU



ISBN 978-7-5364-7110-8



9 787536 471108 >

定价:37.00 元

ZHONGSHI
CAIYAO
ZHIZUOJISHU

中式

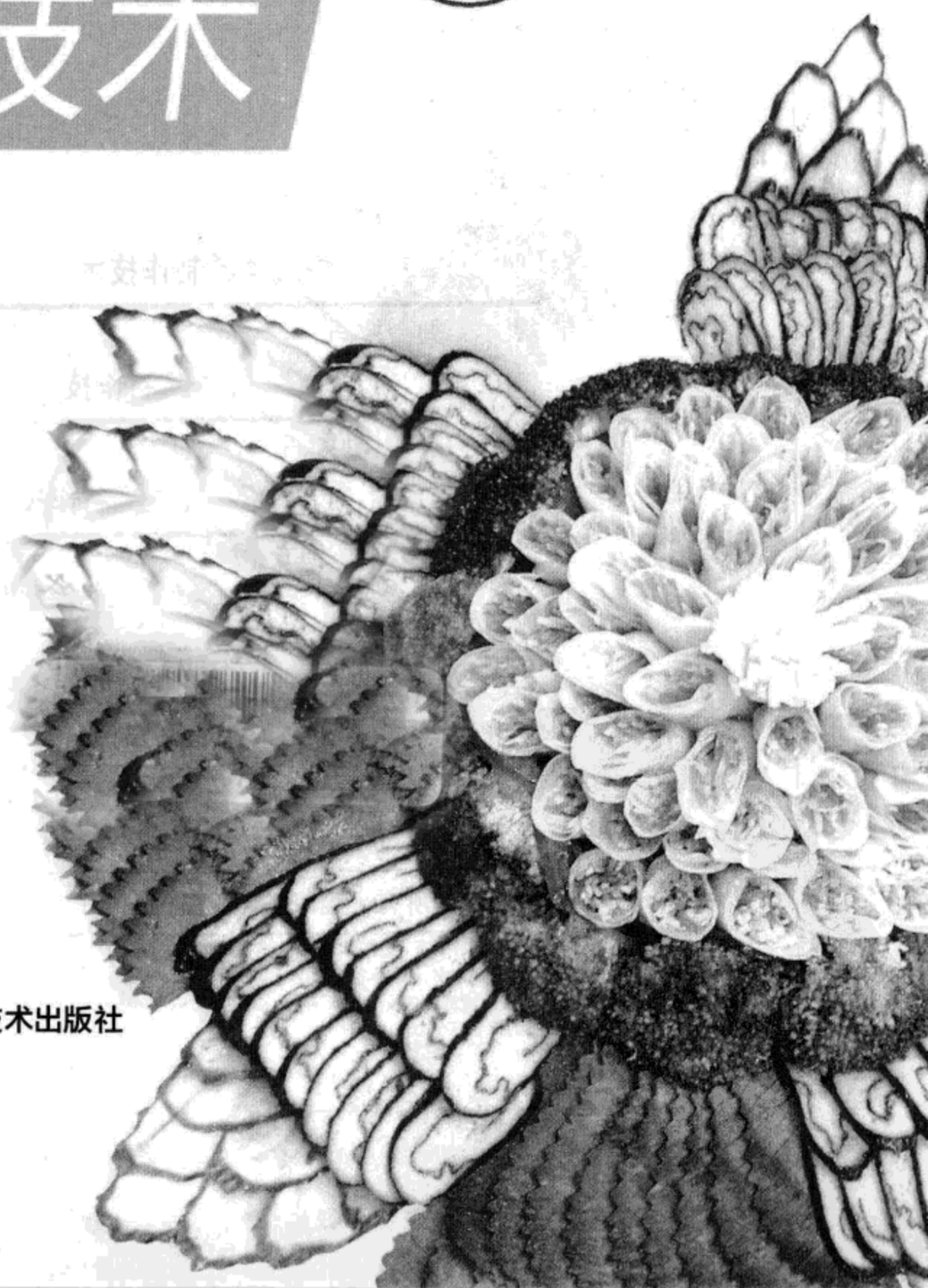


菜肴

制作技术

尹 敏 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

中式菜肴制作技术/尹敏编著. - 成都:四川科学技术出版社,
2011.2
ISBN 978 - 7 - 5364 - 7110 - 8

I. ①中… II. ①尹… III. ①烹饪 - 方法 - 中国 IV. ①TS972.
117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 233505 号

中式菜肴制作技术

编 著	尹 敏
责任编辑	宋小蓉
版式设计	康永光
封面设计	李 庆
责任校对	缪栋凯 苏晓宁
责任出版	周红君
出版发行	四川出版集团·四川科学技术出版社 成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸	240mm × 170mm 印张 21 字数 340 千 插页 9
印 刷	郫县犀浦印刷厂
版 次	2011 年 2 月第一版
印 次	2011 年 2 月第一次印刷
定 价	37.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 7110 - 8	

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035
邮政编码/610031



尹敏同志的书稿付梓之时，希望我写几句。

中国烹饪工艺是中华民族优秀传统文化，以其特色而在世界饮食文化中独树一帜。中国烹饪教育发展至今天，需要着力解决哪些问题、如何更好更快更科学地发展？

教育必须适应国家经济发展和人类进步的需求，烹饪教育必须培养适应我国餐饮业对人才的要求，以解决餐饮业现在和将来面临的问题，推动产业发展，提高人民生活品质。

中国烹饪工艺今后一段时期应重点在以下方面有所突破：一是工艺现代化，传统工艺的现代化是科技进步、经济发展和社会文明的必然，观念和工具、设施、设备、制度的现代化最为重要；二是中国烹饪的国际化，虽然我们说中国烹饪享誉世界，但中餐在国际餐饮业所占的份额，不免让我们有孤芳自赏的感觉，国际化的前提是规范化，进而标准化，重点是建立中餐工艺、服务、原料、菜点等的标准体系；三是科学化，在可预见的将来，中国将成为餐饮大国和强国，营养、安全、健康的餐饮是人们所追求的，也只有丰富科学内涵才能使中国饮食文化在国际上成为强势文化，当前应把餐饮服务环节的食品安全作为重点。

餐饮业的发展关键在人才，而人才的基础在教育。是为序。

卢一

2010年9月26日

于成都廊桥南岸小鲜书屋



第一章 概述 1

第一节 近代中国烹饪 1

 一、中国烹饪的意义 1

 二、中国烹饪的发展过程 1

第二节 味为核心,养为目的的中式菜肴 4

 一、优选用料 5

 二、精细加工 5

 三、讲究火候和烹调方法 6

 四、讲求风味 6

第三节 中国的地方风味菜 6

 一、江苏菜 7

 二、山东菜 10

 三、广东菜 12

 四、四川菜 15

 五、湖南菜 18

 六、湖北菜 19

 七、北京菜 21

 八、安徽菜 22

 九、浙江菜 24

 十、东北菜 26

 十一、上海菜 29



十二、港澳台菜	31
第二章 中式菜肴制作的厨房设备与工具设施	34
第一节 餐具	36
一、盘类	36
二、碗类	36
三、盅类	36
四、味碟	37
五、吃碟	37
六、各种竹编、草编、藤编、木器、漆器盛器	37
七、厨师自己制作的用具	37
八、勺子	38
九、餐炊兼备用具	38
第二节 炊具	40
一、各种锅	40
二、各种搅拌、固定用具	45
三、过滤用具	46
四、调味用具	47
五、刀工用具	48
第三节 炉灶	50
一、炉灶必须具备的条件	51
二、炉灶的种类	52
第三章 中式菜肴制作的厨房工作分工	55
第一节 常见餐饮业的分类	55
一、饭食业	55
二、燕蒸业	55
三、面食业	56
四、腌卤业	56
五、火锅	56



六、烧烤	56
七、茶餐厅	56
八、茶市	56
九、明档明厨餐厅	57
十、食街	57
十一、排档	57
十二、冷酒馆	57
十三、冷啖杯	57
十四、麻辣烫	57
十五、食担	58
第二节 厨房的主要工种	58
一、红案	58
二、白案	63
第四章 中式菜肴烹制前原料的预处理	64
第一节 原料初步熟处理	64
一、焯水	64
二、过油	65
三、油炸	66
四、走红	67
五、汽蒸	68
六、煨味	68
七、爆	68
八、炼	69
第二节 原料造型及处理	69
一、穿	69
二、包	69
三、卷	69
四、挤	70
五、贴	70



六、酿(瓢)	70
七、扣	70
八、莢	71
九、摆	71
十、套	71
十一、捶	71
十二、其他方法	71
第三节 常用浆、粉的配制及种类	71
一、上浆、挂糊的意义	71
二、上浆、挂糊的作用	72
三、配制浆、粉的常备原料	73
四、浆、粉的种类、特征、配制方法	75
第四节 芡汁的应用	78
一、芡汁的意义	78
二、芡汁的作用	79
三、常见芡汁类型、特征	80
四、芡汁调制与使用	81
五、勾芡技法与要求	82
第五章 中式菜肴制作前半成品原料的准备	84
第一节 料头的使用	84
一、料头的意义及作用	84
二、料头的基本成形规格	85
三、著名菜肴料头的组合	86
第二节 肉类原料腌制	88
一、肉类原料腌制的意义及作用	88
二、肉类原料腌制所需调辅料的基本概况	89
三、肉类原料腌制的基本制法	91
四、肉类原料腌制的代表品种	91
第三节 馅料制作	95



一、馅料制作的意义及作用	95
二、馅料拌制的代表品种	95
第四节 常用调味品的复制加工	98
一、调味品复制的意义及作用	98
二、调味品复制的代表品种	99
第六章 中式菜肴制作的特色烹调方法	108
第一节 拌	108
一、中式菜肴拌制前原料的处理方法	108
二、装盘调味形式	110
三、拌制菜肴的代表菜	111
第二节 炸收	112
一、炸收菜肴的烹调程序	112
二、炸收菜肴的制作关键	114
三、炸收菜肴的代表菜	115
第三节 卤、酱	116
一、卤制菜肴的烹调程序	116
二、卤制菜肴的制作关键	117
三、卤汁制法	118
四、卤汁管理	118
五、酱制方法的应用	119
第四节 炆	119
一、热炆	120
二、冷炆	120
第五节 冻	121
一、明胶冻	121
二、琼脂冻	122
第六节 熏	122
一、生熏	123
二、熟熏	123



第七节 炒	124
一、拉油炒	125
二、软炒	127
三、滑炒	128
四、生炒	130
五、熟炒	130
第八节 爆	131
一、油爆	131
二、汤爆	132
第九节 熘	133
一、熘的操作步骤	133
二、炸熘	133
三、滑熘	134
四、软熘	134
第十节 泡(焐)	135
一、油泡	135
二、汤泡	136
第十一节 浸	138
一、油浸	138
二、汤浸	139
三、水浸	139
第十二节 灼	140
一、白灼	140
二、生灼	141
第十三节 煎	142
一、干煎	142
二、湿煎	143
三、软煎	144
四、蛋煎	145
五、半煎炸	146



六、酿煎	147
七、煎封	148
第十四节 炸	149
一、酥炸	149
二、吉列炸	150
三、蛋白稀浆炸	151
四、脆浆炸	152
五、脆皮炸	153
六、生炸	155
七、卷包炸	156
第十五节 烹	157
一、烹法的烹调程序	157
二、烹法的操作关键	158
三、代表菜	158
第十六节 焗	159
一、瓦罉焗	160
二、锅上焗	161
三、盐焗	162
第十七节 扒	163
一、汁扒	164
二、肉料扒	165
第十八节 烧	166
一、红烧	166
二、白烧	168
三、干烧	169
第十九节 焖	171
一、焖的特色	171
二、代表菜	171
第二十节 焗	173
一、焗法的烹调程序	173

二、焗法的操作关键	174
三、代表菜	174
第二十一节 煨(燂)	175
一、煨法的烹调程序	175
二、煨法的操作关键	176
三、代表菜	176
第二十二节 煲	177
一、清煲	178
二、浓煲	179
第二十三节 蒸	180
一、蒸法的特色	180
二、蒸法的火候掌握	181
三、代表菜	181
第二十四节 炖	183
一、原炖	184
二、分炖	184
第二十五节 挂霜	185
一、挂霜的烹调程序	186
二、挂霜的操作关键	186
三、代表菜	187
第二十六节 拔丝	187
一、拔丝的烹调程序	187
二、拔丝的操作关键	188
三、代表菜	188
第二十七节 蜜汁	189
一、蜜汁的烹调程序	189
二、蜜汁的操作关键	189
三、代表菜	190
第二十八节 烧烤	190
一、烧烤的特色	190



二、烧烤种类 191

三、代表菜 191

第七章 中式菜肴经典风味名菜 193

第一节 山珍海味菜肴 193

佛跳墙 193

红烧大群翅 194

火踵鱼翅 195

蚝皇鲍鱼 196

稀卤鲍鱼 196

原壳鲍鱼 197

俚炖驼峰 197

红烧驼掌 198

菊花全蝎 199

葱烧海参 199

海参丸子 200

竹丝鸡烩五蛇 200

林蛙戏水 201

人参鹿茸羹 202

砂锅煨鹿鞭 203

鲜奶鲜鱼唇 203

海红鱼唇 204

油爆鲜贝 204

龙虾刺身 205

雪耳蟹黄虾仁 205

蒜蓉斑节虾 206

油泡虾仁 206

雪花蟹斗 207

葫芦虾蟹 207

清炒大虾仁 208

龙井虾仁	209
三片敲虾	209
蟹黄虾丸	210
五彩炒虾丝	210
虾鲞	211
蟹生	211
瓦罈醉肉蟹	212
炒蟹黄油	212
XO 酱爆带子	213
豉汁蒸原只鲜带子	213
百搭酱炒生蚝	214
酥油鱿鱼丝	214
缤纷花姿片	215
鸡汤氽海蚌	215
奇妙海鲜卷	216
冷拌蜇皮	216
生炆河虾	217
煲龟苓汤	217
红焖水龟	218
干贝绣球	218
第二节 畜肉类菜肴	219
芝麻肉丝	219
晾肉	220
糖醋排骨	220
回锅肉	221
蒜泥白肉	221
鱼香肉丝	222
过油肉	222
东江炸春卷	223
走油豆豉扣肉	223



干扣肉	224
绉纱肉	224
荷叶蒸肉	225
香芋扣肉	225
百花酒焖肉	226
腐乳汁肉	226
糖醋咕噜肉	227
樱桃肉	227
五花肉炖粉条	228
锅爆肉	229
无锡肉骨头	229
生炒排骨	229
酥炸春花肉	230
清炖蟹粉狮子头	231
竹荪肝膏汤	231
珍珠丸子	232
火爆燎肉	232
风鱼烧肉	233
亮干肉	233
梳子夹干肉	234
炒肉拉皮	234
芫爆肚仁	235
九转大肠	235
金银蹄	236
卤水扎蹄	236
白云猪手	237
金腿脊梅炖腰酥	237
红烧牛头方	238
小笼粉蒸牛肉	238
水煮牛肉	239

毛牛肉	239
灯影牛肉	240
干煸牛肉丝	241
夫妻肺片	241
干烧牛筋	242
红烧牛掌	242
咖喱牛肉	243
汽锅牛肉	243
砂锅牛尾	244
当归牛腩	245
红烧护膝	245
秘制羊腩煲	246
涮羊肉	246
酱爆兔肉	247
满坛香	248
乳鸽酿猪肚	248
第三节 禽蛋类菜肴	249
人参贝母鸡	249
棒棒鸡丝	250
宫爆鸡丁	250
太白鸡	251
辣子鸡丁	251
花椒鸡丁	252
小煎鸡	252
鸡豆花	253
叫化鸡	253
糟鸡	254
盐擦鸡	255
鸡骨酱	255
仔鸡炖黄蘑	256



脆皮炸鸡	256
德州五香脱骨扒鸡	257
米花鸡丁	257
太爷鸡	258
锅煽鸡片	258
糖酱鸡块	259
花雕鸡	259
锅烧鸡	260
椰奶炖鸡	260
糖醋金凤爪	261
夜来香炒鸡丝	261
醋焖鸡三件	262
蚝皇凤爪	262
紫金凤爪煲	263
金陵盐水鸭	263
杭州酱鸭	264
金陵烤鸭	264
樟茶鸭子	265
虫草鸭子	265
烤鸭白菜墩	266
陈皮扣鹅掌	266
芝麻鹅肠	267
天麻鸽脯	267
瓦罉煨乳鸽	268
芙蓉鸽松	268
西汁煨乳鸽	269
香酥鹌鹑	269
绉纱白鸽蛋	270
水炒鸡蛋	270
文楼涨蛋	271

天下第一羹	271
腊味合蒸	272
第四节 水产类菜肴	272
干烧鱼	272
豆瓣鱼	273
豆腐鲫鱼	273
凉粉鲫鱼	274
红烧鲑鱼饼	274
熏大马哈鱼	275
菊花鲈鱼球	276
酥鲫鱼	276
荷叶软蒸鱼	277
荷包鲫鱼	277
油焖火焙鱼	278
酥嫩鱼片	278
粉蒸青鱼	279
一品鱼方	279
红烧肚裆	280
锅贴鱼片	280
豉油皇蒸生鱼	281
香脆银鱼	282
银鱼煎蛋	282
老烧鱼	282
锦绣鱼皮	283
扇形甩水	283
脱壳鳊鱼	284
醋椒鳊鱼	284
干烧鳊鱼镶面	285
虾仁鱼皮馄饨	286
糖醋黄河鲤鱼	286



抓炒鱼仁	287
空心鱼丸	287
菌油煎鱼饼	288
鲑鱼炖茄子	288
泥鳅钻豆腐	289
豉汁蟠龙鳝	289
大蒜鳝段	290
干煸鳝丝	290
炖生敲	291
红焖水鱼	291
黄焖着甲	292
灌蟹鱼丸	292
荷香田鸡	293
第五节 植物类菜肴	293
酒酿脆奶盒	293
余锅底	294
鸡粥菜心	295
肉酿生麸	295
文思豆腐	296
花菇焖生筋	296
素锅烤鸭	297
一网山珍菜	297
麻婆豆腐	298
熊掌豆腐	298
河水豆花	299
香菇笋炖老豆腐	299
烘焖三冬	300
炸豆腐丸子	300
酿茄斗	301
奶汁扒菜胆	302

扒酿竹荪筒	302
开水白菜	303
干煸冬笋	303
鱼香青元	303
蟹黄扒松柳	304
炖菜核	304
蚝油郊菜	305
炸藿香	305
焦盐菠菜心	306
玛瑙银杏	306
琥珀莲子	307
护国菜	307
鸡粒粟米羹	308
百花煎酿凉瓜	308
生煸豆苗	309
鸡油烩滚龙	309
扣三丝	310
蟹肉扒秋茄	310
玻璃芋蓉	311
金银甘露冻	311
清汤冬瓜燕	312
酿竹荪	312
参考资料	314
后 记	316



第一章 概述



中式菜肴是中国各地区、各民族所有风味菜肴的总称。中式菜肴历史悠久,烹技精湛,品种丰富,流派众多,风味独特。现在经营中式菜肴的餐馆酒楼在世界任一国家和地区都有分布,中式菜肴在世界各地享有盛誉。

第一节 近代中国烹饪

一、中式烹饪的意义

烹饪一词最早见于《周易·鼎》“以木巽火,亨饪也”。“亨”,就是烹,加热的意思;“饪”,制熟的意思。中式烹饪包括:传统的烹饪和现代烹饪,唐代出现“料理”一词,宋代出现“烹调”一词,“料理”、“烹调”的词义基本上与烹饪相同,是传统烹饪的记载。现代烹饪,包含原始意义的烹饪过程及其制作的各类成熟食品;人们的各种饮食活动以及由烹饪活动和饮食活动所诞生的烹饪艺术、饮食文化。

二、中国烹饪的发展过程

人类的烹饪活动是随着熟食的产生而逐步诞生的,在漫长的发展历程中,中国烹饪逐步形成了菜肴原料使用广泛、原料组合配搭百变、烹调制作复杂精湛、调味技术丰富多彩、中式菜品技艺精美、地方风味特色突出、饮食文化绚丽多姿的风格特色。

(一) 烹饪的诞生

人类烹饪活动的诞生,开始于用火来制作熟食。在距今 50 余万年的“北京人”已能保存火种,很好地管理火,发明了加热制熟的技能,知道熟食对人类生存的意义。170 万年前的云南“元谋人”是已知人类最早用火熟食的古人类,中国烹饪的诞生和中式菜肴制作技术,因此具有悠久历史。

(二) 萌芽时期

萌芽时期又称“火烹时期”。中式烹饪在陶器发明以前的时期,属于萌芽时期,相当于旧石器时期的中期和后期。

萌芽时期的早期阶段由于没有炊具,只能使用燃料燃烧产生的火源,直接将食物材料加热制熟,基本是直接加热的方法。使用最多的方法是:将烹饪原料直接放在火上火中烧,埋入火灰中煨,利用热传导的烤、烘、炕的这些方法在现代烹饪活动中仍然使用,其风味良好,特色突出,在细化的中式菜肴中形成一些如“烧烤菜肴”、“塘煨菜肴”等特色风味菜肴。

萌芽时期的后期阶段出现的加热法主要有包烹法和石烹法。这是最简单的间接加热法。

包烹法是用植物叶子将烹饪原料包裹起来后再来烧制、煨制、烘炕,这种加热法可使烹饪原料不与燃料、火焰直接接触,食物不因过分加热而烧焦,食物更加干净卫生,这些方法仍沿袭至今,只是包裹实材变成了荷叶、柑橘叶、竹笋壳等。

包烹法盛行了较长时期,并一直延续到陶器出现以后。在先秦文献中记为“炮”、“包苴”。在中国古代,称厨房、烹调为“包”、“庖”,称厨人为“庖人”、“庖丁”。

在包烹法先后还出现了石烹法。石烹法就是用热的石板、石子来传热制熟食物,这种方法至今仍然在一些地方菜中存在,如“陕西石子馍”、“西藏石锅鸡”、“朝鲜族石板菜”、“石锅饭”等。

(三) 形成时期

形成时期又称“陶烹时期”,这个时期相继诞生了农业、畜牧业,并创制了简



单的灶具、杵臼、磨盘、磨棒等食物辅助加工工具,以人类发明、使用陶器为标志,人类的烹饪后期有了“煮海为盐”的制作类调味料。

陶罐、陶釜是先民发明的最早利用水为传热介质的烹调用炊具,其后,先民又发明了陶甑:是一种以用蒸汽为传热介质的原始蒸法。同时,一些原始的灶具、炊具和原始的饮食器具逐渐大量应用,与之配套的由简至繁的调味料及调味方法的使用,使得最初的烹饪工艺流程逐步形成,开始有“烹”有“调”的格局,“火食之道始备”。

(四) 发展时期

发展时期又称“铜烹时期”。这个时期,铜制器因其耐高温,并使用油脂作为传热介质的烹调法诞生。由于铜器的出现,烹饪技术发展到了新的历史阶段。此时,中国烹饪进入了高度繁荣发展时期。

烹饪原料出现主料、配料、调味料的原料结构,原料已具备选料、刀工、配菜的操作加工体系,有了“食不厌精,脍不厌细”的饮食主张。调味料已有酸、辛、甘、咸、苦五味,开始应用香味蔬菜和干货香料来调味。烹调方法运用了火熟法、水熟法、油熟法及其综合应用方法,并开始运用类似现在的腌制、勾芡、上浆、熟处理等技法。

(五) 繁荣时期

繁荣时期又称“铁烹时期”。这个时期,铁鼎、铁锅、铁釜逐步开始应用于人类的烹饪活动。而铁锅的使用带来了快速加热成熟的炒法,这是一种水油混合成熟的烹调法,影响至今,成为中国烹饪最有特色的烹调方法。

而金属刀具的使用,又将刀工技术发展至愈来愈精细,各种花形刀法丰富多彩;各种加工性原料、调味料品种丰富多样。烹饪技术、烹饪艺术也日趋完善,制作的菜点品种多种多样,质量愈趋精美,地方风味特色逐渐显现。

随着全国餐饮市场的繁荣与细分,厨师行帮开始产生,促进了地区差异的众多风味流派的形成,中式菜肴出现了百花争艳、兴旺昌盛的局面。特别是现在中国改革开放后,各地方菜系在最新原料、最新调味料、最新技术、最新经营风格诸方面彼此学习、借鉴,并充分吸纳和博采世界各地饮食精华,使中式菜肴进入了历史上空前繁荣,最为红火的时期。

（六）中外交流

自古以来中国烹饪便与海外烹饪有着交流、学习、借鉴的活动。并从世界各国吸取先进、适用的烹饪元素,先进的烹饪设备、烹饪用具,大量的烹饪原材料,特色突出的烹调加工技术,风味新奇的调味料、调味方法,新颖美观的餐具、装盘技巧、成菜形式,通过各种形式融入中式菜肴制作的各个方面,已经成为中国烹饪的重要组成部分。

第二节 味为核心,养为目的的中式菜肴

中式菜肴形成自己独特品质评价标准,具体可以概括为菜肴在色泽、形态、香味、口味、质感、营养、盛器上的独特风格。几者相辅相成,融汇一体,使人们的饮食活动表现为舒适、愉悦、快乐、养生的美好感受。

以味的享受为核心,以养的感受为根本目的,是中式菜肴最终的风格特征。

中式菜肴是味觉艺术的结晶,味道的好坏是人们评价一个中式菜点是否受人们喜爱的第一标准。中式菜肴的风味以简单的咸、甜、麻、辣、香、鲜、酸、苦几种基本味为主,通过其中任一基本味形的组合,最终表现为自己的独特之处,所谓“一菜一格,百菜百味”就真实地反映了中式菜肴风味的特点。正是中式菜肴风味的神奇变化、品种多样,使人们对此百食不厌,甚至久食上瘾,吸引了世界各地无数的向往者、追求者、爱好者。

中式菜肴的风味追求更深层次的表现人们是通过对中式菜肴的食用和喜爱,来达到饮食养生这一根本目标的。而味与养生的关系,在古医书《黄帝内经》之中早有记载,是中华民族千百年来在烹调与饮食生活中,经过反复实验、筛选、优选,认识、再认识而得出的成果。

中式菜肴制作工艺流程中表现为:烹饪原料广采博取,无所不用,同时注意优选原料,合理用料;刀工精细,原料之间搭配合理,组配平衡;讲究烹饪火候,烹调方法众多,注重追求菜肴质感;善于调和百味,追求菜肴风味特色;主副食分明的膳食结构等独有特色。



一、优选用料

中式菜肴的制作原材料主要分为主料、辅料、调味料、佐助料四大类。在原材料的使用上体现中国烹饪杂食思想指导下的无所不用、兼收并蓄,但又注重优选用料、合理用料,使制作的菜肴既是美味,又能养生。

二、精细加工

中式菜肴的制作工艺流程分为初加工、细加工两道工序。

初加工主要表现在原材料的处理上,有刀工技术、干货原料涨发技术、配菜技术、半成品原料复制技术。

刀工技术是中式烹饪中的重要技能之一。它是将处理后的动植物烹调原料,根据菜肴要求,运用不同的刀法,切成丝、片、段、块等一定形状。经过长期积累,中式烹饪的刀工技术产生了数十种刀法,特别是中国独创的削刀、雕刻、模压技法,能将原料切出众多美丽的花形图案。经过刀工技术处理后的小型食材,更利于热量的传递,原料受热更均匀,成熟更快,更容易调味,更容易渗透入味,调味品风味容易融汇,同时成菜便于咀嚼、消化与吸收,从而利于养生。

烹饪原料中的干货原料必须通过不同介质的涨发处理,原料才能变得水分丰富、质地软滑,适用于烹饪加工,使之形成独有的菜肴风味,也易于营养成分的消化吸收。干货原料涨发技术就是借助于一定的介质,如碱液、油、沙、盐等,将其涨发,是中式烹饪特有的一项技术。

配菜技术就是将加工后的多种原料进行合理的配搭,使之成为一款式,这是烹饪原料组合的艺术,要求原材料在色、香、味、形、滋、养的配合。特别是主料、辅料的配合,往往表现为动物原料与植物原料的组合上,这种荤素搭配,在很多中式菜肴里称为俏荤菜。餐饮行业有专门的配菜师严格遵循行业内长期验证的配菜规律执行。

现代厨房内所使用的绝大部分烹饪用料均需提前准备,需要先加工成各种半成品。半成品原料的复制是对一种原料进行的批量化操作。由于是统一制作,是配方化操作,可以避免操作者不同而带来的差异变化,其品质也一样,为保证菜肴品质稳定提供了保障。

三、讲究火候和烹调方法

中式菜肴的烹饪过程是以火为加热燃料,各种火力的大小强弱、加热时间的长短、结合传热媒介的多样性、炊具种类的不同使用而产生了众多的烹调方法。烹调方法中,中式菜肴的炒法独步世界,是中国烹饪极有特色、与国外烹饪颇有差别的方法。炒法最能体现中式菜肴运用火候的方法,其特点为:旺火少油,成菜快速,香味浓郁,适用菜肴众多,质感多样,具有浓郁特色的质感效果,利于保护不耐长时间加热的营养素。

中式菜肴的烹调方法具有赋色、定型、增香的基本作用外,还在菜肴的质感、风味、养生诸方面具有特殊的功能作用。中式菜肴的烹调过程中除了运用火候之外,还包含制汤、挂糊、上浆、拍粉、造型、调味、勾芡、淋汁等配套技法,这些技巧方法相辅相成,更增强了烹调效果,可使中式菜肴形成丰富多彩的质感效果。

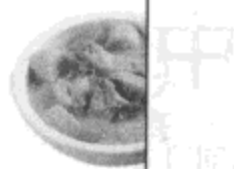
四、讲求风味

中式菜肴既重视烹饪原料的本味,又重视调味料的赋味和五味调和,更重视菜肴所有原料在烹调加工过程中所形成的自然风味。使中式菜肴永远有新的风味,成为诱人食欲的菜肴。

鲜味不仅仅是自身的鲜味,还是一种风味增强剂,鲜味可以调节诸味,可以赋予菜肴浓郁的风味。中式烹饪还讲究调制鲜味,其中之一就是厨师必须具备的制汤技术。由于制汤用料的复合,汤中的鲜味物质也是复合的,包括各种能够呈味的氨基酸、多肽、核苷酸等,与其他风味成分交融于一汤之中,汤的鲜味富于变化,醇厚香浓,各种汤是制作各种菜肴调节鲜味的重要调味料,再加上现在厨师使用的各种鲜味添加剂,鲜味已经成为中式烹饪风味的核心之一。

第三节 中国的地方风味菜

中国地方风味菜是中式菜肴重要的组成部分,中国东、西、南、北、中各地区因自然条件、环境、地理、民俗民风、人们的生活习惯差异而形成各地鲜明的地



方菜系。

影响不同地区烹饪差异的诸因素主要有:烹饪原料的选取,特殊调味品及调味技法的使用,烹饪技艺的地方性及普及程度,传统的、悠久的饮食习俗,烹饪设备与用具等,这些因素因地方民俗民风的不同而产生差异,在各个地区之间的烹饪上表现出来的差异极大,这些因地方不一而出现的差异,最早习惯上称“帮”,并且冠以地名命名,如广东菜称“广帮”,四川菜称“川帮”。在20世纪50年代出现了“菜系”一词,并逐步代替了“帮”的称谓。每个地方菜系多沿用了行政区域的概念,就有了四大菜系:鲁(山东)、川(四川)、粤(广东)、扬(江苏);八大菜系(鲁、川、粤、苏、浙、闽、湘、徽);十二大菜系(鲁、川、苏、粤、浙、闽、湘、豫、京、沪、秦、徽)等之说,甚至现在每个省都希望能有自成一格的地方风味菜。在每一菜系之内,又可因同样的因素继续划分出不同的地方风味类别,共同组成一个完整的菜肴体系。时代发展到今天,这种类别繁多的地方菜更被简明扼要地称为“某某菜”或“某某风味”。

到了21世纪,各地方菜都在不断吸收其他地方菜甚至众多外国菜的烹饪元素。新的餐厨用具、新的经营理念、新的厨房管理模式、新原料、新方法、新调味技法都在各大菜系中广为使用和推广。可以说目前餐饮业中的任一菜系,与10年前或5年前,甚至两年前相比都有变化,年年有变化,时时有新品,不断推陈出新,在变化中求发展,形成了以市场经营为导向标的不断创新模式。地方菜系之间的交流、借鉴、学习、利用就成了菜肴和厨艺变化提高的基础,从而振兴和繁荣了各地方风味菜系。

一、江苏菜

江苏菜,又称“淮扬菜”,简称“苏菜”,泛指长江中下游地区,以江苏省为代表的地方风味菜,是中国四大著名菜系之一。厨艺高超,做工精细,菜品精美,是以雅致著称的地方菜。

(一)江苏菜的历史沿革

江苏作为中国江南的核心,素有鱼米之乡之称,海岸线长,海产品也较为丰富。著名的原料有太湖银鱼、长江鲥鱼、两淮鳊鱼、盐城泥螺、龙池鲫鱼、太湖莼菜、淮安蒲菜、宝兴莲藕、狼山鸡、扬州鹅、泰兴猪、南京香肚、靖江肉脯、如皋火

腿、无锡油面筋,以及四季常供的时鲜蔬菜和众多湖泊出产的茭白、水芹菜。这些丰富的地方物产,为江苏菜的繁荣提供了雄厚的、特色的物质基础。

距今6千年前,居住在现在江苏淮安青莲岗及吴县一带的先民就开始使用陶器来烹饪食物。春秋时江苏已能运用水禽来烹制食物。至战国时,江苏已有全鱼炙、吴羹、刀工精美的鱼脍等著名代表菜。从两汉到南北朝,江苏又有很完善的面食、素食、腌菜类食品,并形成各自相对独立的系列食品。隋唐、两宋时期,人们就能利用不少海味、糟汁来做菜。元、明、清时期,江苏菜南北沿运河,东西沿长江,迅速发展壮大,成为影响全国的一大菜式,获得了“东南佳味”之美誉,并形成自己做工精美的风格特色。新中国成立后,江苏菜向全国扩散开来,特别是首都北京成为江苏菜的重要传播地,很多国宴都以江苏菜为主体,江苏菜是在国内外饮食界占有重要地位的地方风味。

(二) 江苏菜的构成

江苏菜大致可分为淮扬菜风味、金陵菜风味、苏锡菜风味和徐海菜风味四大流派。

1. 淮扬菜 以两淮(淮安、淮阴)、扬州为中心,南起镇江,北至洪泽湖,东含里下河及沿海一带的地方风味菜,菜肴以清淡见长,味和南北,制作精细。扬州历史上是南北交通枢纽,东南经济文化中心,餐饮市场繁荣发达。“扬州三把刀”之一的厨刀,奠定了淮扬菜刀工精细的基础,扬州的食雕是中国食品雕刻的典范。扬州厨师广布全国,使扬州菜影响深远。代表菜有:将军过桥、蛋梅鸡、三套鸭、大煮干丝、水晶肴肉、炒软兜、醋熘鳊鱼、大烧马鞍桥、扬州三头、镇江三鱼、两淮长鱼席。

2. 金陵菜 又称“京苏菜”,指以南京为中心的地方风味菜。南京古为六朝之都,今为江南的政治、经济中心,饮食市场自古繁荣。菜肴口味醇正,滋味平和,香醇适口,特别是烤鸭最为著名,广泛影响了广东、四川、北京的烤鸭菜品。代表菜有:金陵烤鸭、炖菜核、炖生敲、盐水鸭、南京板鸭、美人肝、松鼠鱼、凤尾虾、清炖鸡孚等。

3. 苏锡菜 以苏州、无锡为中心,包括太湖、阳澄湖、鬲湖地区的地方风味菜。苏锡菜甜味较重,咸味收口,浓油赤酱,现在逐渐趋向清新爽淡,善于体现原料自身本味。代表菜有:碧螺虾仁、雪花蟹斗、梁溪脆鳝、太湖银鱼、鸡蓉蛋、



天下第一菜、叫化鸡、糟扣肉、无锡肉骨头。

4. **徐海菜** 以徐州沿陇海线向东延伸至连云港一带的地方风味菜。徐海菜使用海产原料较多,以咸鲜为主,风味兼备,风格淳朴,注重实惠。其代表菜有霸王别姬、彭城鱼丸、沛公狗肉、羊方藏鱼、红烧沙光鱼等。

(三) 江苏菜的重要特征

1. **原料特征** 以水产为主,注重鲜活,刀工精细完善。

江苏菜在原料的选用上别出心裁,选料用料不拘一格,尽可能因料施艺,将原料按部位拆分,分部位制作,一些低档料、下脚料、废弃料,在江苏菜中都能得到完美表现。如鸭胰制成的美人肝非常细嫩滋润,猪头制成的扒烧整猪头气势恢宏,膏腴流香,鲢鱼头制成的拆烩鱼头软滑细腻、醇和味厚。

江苏菜讲究刀工技术,特别是花色冷盘、食品雕刻,刀法精巧,造型精美,配色美观,都对其他菜系有所影响。

2. **风味特征** 清鲜平和是江苏菜最根本的风味特征。江鲜、河鲜、海鲜、湖鲜、鲜蔬、鲜瓜果、鲜畜禽肉,江苏菜特别注重原料新鲜度及固有的鲜味,以突出原料的自然风味。主要用盐调味,咸味较清淡,是比较健康的低盐食品。部分菜肴使用少量白糖调味,以求甘鲜滋味,平和醇正。也常用香醋、芝麻油、糟油、红曲、椒盐、糖醋、花雕、姜、葱、蒜等特色调料,使菜肴在清鲜之中具有醇香多变的风味特色。对于味薄的原料,多用特制味料或虾子等鲜香味高的原料来赋味,增强原料鲜香风味。

3. **技法特征** 江苏菜十分讲究刀工,刀法多,花刀变化多,刀工精细完美。刀工是很多江苏名菜的关键技艺,如蟹粉狮子头中的猪肉必须用刀切成颗粒状,避免乱刀剁或绞肉机制出的成品糊烂一团,不爽口;三套鸭可以看出整禽出骨的精巧;大煮干丝要将豆腐干切成缕缕细丝;以及瓜雕、花式拼盘都是体现江苏刀工技术的代表菜肴。

4. **烹制特征** 江苏菜制作讲求火候的精妙,擅长加热时间较长的炖、焖、煨以及烤、焙等烹调方法,其他菜系所有的炒、烧、熘、烩等烹调技法也较常用。江苏菜特色烹调方法中,善用砂锅、焖钵为炊具,这些优质的土陶炊具,为江苏菜赋予了醇和、浓郁的风格特色。

二、山东菜

山东菜,简称“鲁菜”,是指我国黄河中下游地区,以山东省为代表的地方风味菜,是我国四大著名地方风味菜系之一,也是我国影响很大、流传较广的菜系之一。山东菜技法讲究,滋味鲜美,是受到普遍推崇的地方菜,对全国烹饪有深远的影响。

(一) 山东菜的历史沿革

山东地处我国东部沿海,黄河横贯其境,东面是连绵 3 000 多千米的海岸线,北面和西南都以平原为主,中部有高山和丘陵,南面有微山湖、南阳湖。全省气候适宜,土地肥沃,水果、蔬菜、水产、禽肉,品种多、品质好、产量高,而且农产品加工水平也高,为烹饪提供了非常丰富的原材料。特别是改革开放以来,山东的农业产业化快速发展,很多新品种的农副产品,供山东烹饪使用,而且还迅速输送到全国。

山东是孔子的故里,早在春秋时期,山东的曲阜和临淄是经济繁华的都市,山东菜的雏形已初步形成。春秋时期孔子就提出了“食不厌精,脍不厌细”的饮食观,并在烹调的火候、调味、饮食卫生、饮食礼仪方面提出主张,奠定了山东菜系的理论基础。到了汉代,山东烹饪技艺已有相当水平,原料选择、宰杀、洗涤、切割、烤炙、蒸煮各方面分工精细、操作熟练。到了北魏时期,贾思勰在《齐民要术》中对黄河中下游地区的饮食生活及烹饪技术作了较为全面的总结和概括。历经以后的隋、唐、宋、金各代的提高和发展,山东菜已经成为我国北方菜系的主要代表,对整个北方地区的烹饪影响极大。到了明、清时期,大量的鲁菜菜肴和烹饪技艺进入宫廷,成为御用膳食的主体之一,认为是菜品制作高贵、富丽、精细的代表。发展到现代,山东菜在继承传统技艺的基础上,博取全国烹饪众长,不断改良传统,将山东菜推向了鼎盛时期。

(二) 山东菜的构成

山东菜由内陆的济南菜、沿海的胶东菜、孔子故里的济宁菜构成。

1. **济南菜** 以济南为代表的山东中部地区的地方风味菜。济南是山东省的政治、经济和文化中心,南依泰山,北临黄河,原材料丰富,烹饪技艺融各家之



长,菜品造型精美,做工精细。济南菜选料广泛,口味讲究清香、滑嫩、味醇,有“一菜一味、百菜不重”的美誉。济南菜特别善于制汤,以汤作为百味之源,是菜品自然风味的关键。代表菜有:双色鱿鱼卷、奶汤蒲菜、氽芙蓉黄管、清汤燕菜、拔丝苹果等。

2. **胶东菜** 又称“福山菜”,泛指胶东半岛沿海地区,以青岛、烟台为代表的地方风味菜。胶东菜以烹制海鲜、海产品为主,突出原料本身风味,口味注重清淡、鲜嫩,成品注重造型,擅长突出主料个性特征的各类著名筵席,如全鱼席、鱼翅席、小鲜席、海蟹席等。

3. **济宁菜** 又称为“曲阜菜”,是以“孔府菜”著称的地方菜。济宁为东鲁故地,是孔孟故里,有着丰富的历史文化渊源,制法上与济南菜相当,文化风味更加厚重。久负盛名的“孔府菜”用料考究,重于烹调火候,烹调制作精细,讲究营养养生,菜品酥烂香醇,原汁原味,成菜华贵大气,是比较上档次的菜品,是宴席中常用的大菜。

(三) 山东菜的特征

1. **原料特征** 山东东部属半岛地区,海岸线较长,海产品丰富,鲜活的海参、鲍鱼、海螺、对虾、鲷鱼、黄花鱼、扇贝、西施舌、牡蛎、海蜇入菜就成为山东菜最重要的原料特征。山东南面的微山湖地区淡水产品也很有特色,黄河鲤鱼、鳊鱼、甲鱼、青虾都是山东菜常用的烹饪原料。山东中部以出产禽畜产品而闻名,如鲁西南肉牛,菏泽青山羊、寿光鸡、麻鸭。山东各地的植物原料,如大明湖的蒲菜、茭白,章丘大葱,莱芜姜,苍山大蒜,胶东大白菜都是全国著名的蔬菜原料,这些丰富的各种原料为山东烹饪提供了极好的原料基础。

山东菜选料认真考究,善于使用特色的烹调方法来突出烹饪原料的个性特色,使原料更加适应烹饪的需要,形成因料施治的重要风格。

2. **风味特征** 山东菜多以咸鲜风味为主,善于保持原料纯正的自然风味,多以原料自有风味为调味基础。调味上多用葱香之味来调制原料之味,不论是爆、炒、烧、熘,还是炸、烤、蒸、扒,都善于用葱来调味,成菜往往还需生葱佐食,葱已成为山东菜调味料的核心。山东菜也善于运用各种汤汁来调味,以汤之味来辅佐各种原料,成菜风味体现浓郁的汤汁滋味。山东民间喜生食大葱、生蒜,大葱蘸酱的饮食民俗也在部分菜品中得到很好表现,形成特色浓郁的风味名

菜。

3. 技法特征 山东菜在长期发展过程中,使用和积累了丰富多样的烹调方法,常用的有爆、炒、烧、扒、氽、熘、炸、熬、蒸、烤、熏、酱、拔丝、挂霜、琉璃等技法,其中最出名的是爆、熘、拔丝。在菜品的制作过程中,山东菜善于制汤、用汤,尤其讲究“清汤”和“奶汤”的调制,以汤来调辅菜肴风味,成菜风味更加鲜香味美。

三、广东菜

广东菜,简称“粤菜”,是指广东省及其附近地区的地方风味菜。在当今国内餐饮市场中,广东菜对我国各地方风味菜影响较大,是餐饮市场原材料、厨房设备用具、调味料、加热方法、成菜风格、厨房管理的创新先驱。

(一)广东菜的历史沿革

广东地处岭南,地跨亚热带,北回归线横贯中部,气候温和,夏长冬短,四季常绿,动植物资源十分丰富。广东北部背依五岭多丘陵山地,盛产山珍野味;南部沿海海岸线较长,多港湾渔场,海产品极其丰富;中部的珠江平原和东部的潮汕平原土地肥沃,盛产稻谷鱼虾、水果蔬菜。广东又是我国南方对外贸易枢纽,很多外省、外国的物产原料在这里汇集,这些丰富物产原料为广东菜的发展提供了得天独厚的物质基础。

广东“杂食”之风盛行。在三国至南北朝期间,中原地区战乱频繁,汉族人大量南迁,使广东腹地得到开发,发展至唐代,在中原饮食文化的影响下,广东菜烹饪发生了质的变革。唐代已形成的生食之风,依此法拌食的鱼生,一直沿用上千年,当今广东顺德的鱼生菜已非常著名和流行。唐代对一些粗腥之物,先用碱腌制,既去其腥,又可使质地松软爽脆,此法也沿用至今,广东菜的“先姜葱滚煨、后烹调”的技巧正是这种风格的表现。唐代以后,演变为五代十国,中原又一次连续战乱,中原人士又大批南迁,广东菜再一次受到中原饮食文化的影响。明清时期,珠江和韩江流域城镇逐步形成并且空前繁荣,民众讲究饮食之风日盛,民间食谱丰富多彩,烹调技术日臻精良。与此同时,京津、扬州、南京、姑苏的烹饪文化和食谱也不断传来,广州、佛山、汕头、惠州等地逐渐成为各帮名食荟萃之地。鸦片战争以后,广州成为中国对外贸易的主要上岸之一,西



方各国的传教士和商人纷纷前来,西餐餐料及加工技术相继传入,餐饮行业空前繁荣,此时,“食在广州”进入全盛时期。20世纪60年代,广东菜曾一度萧条,烹饪行业整体基本停滞不前。但在20世纪80年代改革开放以后,珠江三角洲地区经济高速发展,广东引进了很多香港地区餐饮业的精华,将世界美食之都——香港的烹饪原料、烹饪方法、烹饪调味以及经营管理理念,全面引入,形成红极一时的“港式粤菜、新派粤菜”,致使广东成为中国餐饮业最为发达的地区之一。广东菜很多新理念迅速传遍全国,对全国烹饪行业影响极大。

(二)广东菜的构成

广东菜主要由广州菜、潮州菜、东江菜三部分构成。三者在原料、技法、风味上各有特色,彼此独立。在广东地区,三者在经营上基本独立存在,均有自己风味特色的著名菜点及餐馆酒楼。

1. **广州菜** 指以广州市为代表的珠江三角洲地区的地方风味菜,也指凡讲广州话(也就是粤语)地区的地方风味菜。它是广东菜的主要构成部分,是传统粤菜的代表。其特点有:选料多样,配菜变化大,菜品众多;质地上讲求鲜、嫩、爽、滑;口味追求原料本味,以清淡为主,但冬季由于用各种酱料调味,味又偏浓醇;技法众多,以小炒见长。

广州菜用料广博奇异,选料精细,各地所用的禽、畜、鱼、虾,广州菜无不使用,许多地方不用的蛇、鼠、猫、狗、山间野味,广州菜均视为珍品。广州菜烹调技法多样善变,熬、煲、炖、焖、扣、蒸、炒、泡、炸、焗、煎、浸、滚、氽、烩、扒均有使用,火候、油温、芡色力求精确。广州菜注重菜质,力求本色原味,风味清新,但清而不淡,鲜而不俗,嫩而不生,油而不腻,菜肴时令性极强。代表菜有:白切鸡、白灼虾、明炉烧猪、蛇羹、油泡虾仁、红烧大裙翅、清蒸海鲜、焗酿禾花雀。

2. **潮州菜** 简称“潮菜”,指广东东南沿海,与福建相邻地区、以潮州、汕头为代表地区的地方风味菜,也指凡讲潮州话地区的地方风味菜。潮汕地区古属闽地,语言与饮食习惯同闽南相近,风味自成一格。潮州菜是目前广东菜发展颇为良好的部分,以经营海鲜为其所长。其特点为:以烹制海鲜为主,以甜菜、汤羹菜最为著名;讲求原料鲜活、生猛,现宰现烹;刀工精细,配料精致,装饰精美;善于追求原料固有本味,以清新为主,但又讲究因料跟碟,酱料众多。

潮州菜自成一格,往往独立经营,其酒楼多命名为“某某海鲜城”或“某某潮

州城”。有的食客认为潮州菜是广东菜中较高档的部分,不论是酒楼的规模、档次,还是用料、厨艺水平都胜过其他地方风味。代表菜有:烧雁鹅、潮州卤水、护国菜、甜皱炒肉、豆酱焗鸡、生菜龙虾、红烧鱼翅、蚝皇鲍鱼、木瓜炖官燕、明炉烧螺、炊鸳鸯膏蟹等。

3. 东江菜 也称“客家菜”,指广东东北部山区、客家人聚居的东江流域地区的地方风味菜。居住在东江流域地区的民众本为中原人士,历史上因多种原因大批迁至粤东山区,因未经汉越融合,被称为“客家人”。其语系及生活习性基本保持古代中原之特点,其菜品也自成一派。东江菜特点为:原料多选用家禽、家畜、豆制品,水产品极少使用,有“无鸡不香,无肉不鲜,无肘不浓”之说;菜品主料突出,量多,形大,成菜古朴,无过多装饰;质地上力求酥烂香浓,口味偏咸,油重;多用较长时间的烹调方法,砂锅菜品众多。

东江菜菜品经济实惠,具有浓厚的乡土风味特色。代表菜品有:盐焗鸡、香酥鸭、东江豆腐煲、爽口牛肉丸、梅菜扣肉、海参酥丸等。

(三)广东菜的重要特征

1. 原料特征 广东菜选料广博奇杂,鸟兽蛇虫均可入馔,几乎无料不用。

广东地处亚热带气候区,物产极为丰富,粤菜所用的蔬菜、水果、家禽、家畜、水泽鱼虾达数千种,有著名的“十大海河鲜”,龙虾、海蟹、海螺、对虾、石斑、鳊鱼、鳝鱼、鲟鱼、鲈鱼、鲢鱼。外地不用的鼠、猫、狗、山间野味,以及蚕蛹、蜂蛹、禾虫、田螺、田鸡、蝗虫等奇异原料,都是广东菜的上佳之选。广东菜在原料的选用上,因时间、因品种、因气候的不同,适时合理用料,并形成很多季节性的美食。如秋季的禾花雀,骨脆肉软肥美;“秋风起,三蛇肥”,秋冬正是食蛇佳时;北风凛冽的严冬和春雨霏霏的寒春,正是“开煲狗肉”最受欢迎之时。

2. 风味特征 广东菜讲究鲜、爽、嫩、滑,夏秋清淡、冬春浓郁,善于保持原料固有的本味。夏秋季,岭南酷暑炎热,人们动辄大汗淋漓,适宜的菜式具有清、爽、滑的特色。在寒冷的冬春季节,正是广东人难得的冷天,是滋补身体的好时令,此时的广东菜崇尚滋补,经较长时间煲、炖、焗的菜式众多。对肉食原料向来追求其鲜,讲究即宰即烹,火候要求也甚为严格,以刚熟为度,避免一些原料过火则显得老韧、不滑。

广东菜在烹调过程中所用调味料不会很多,也多是基础味所需的食用油、



精盐、各种酱油、味精、白糖、料酒、姜、葱、蒜、鲜椒之类,以保证原料本味突出。但随着广东菜的发展,引进了世界各地的调味料,并复合制成各种酱汁,近年来各种新潮酱汁更是层出不穷,使广东菜风味迅速增多,味的变化更为广泛。

3. 技法特征 广东菜以传统工艺为基础,广泛吸取中外烹调技艺之精华,自成一格,形成了很多独具特色、融汇中西的新技法。广东菜所使用的餐厨设备、用具,与时俱进不断创新,使得烹饪技法不断完善。

四、四川菜

四川菜又称“川菜”,是指四川省及附近地区的地方风味菜,是我国著名的“四大菜系”之一,以菜肴风味众多、麻辣味突出,菜品善于变化为特色,在全国享有盛誉。四川菜的大众化特色、风味特色使得四川菜流行于国内各个城市,流传到世界各地,成为中国地方菜中辐射面最广、影响力最大的地方菜系。

四川菜整体原料以境内各地所产的山珍、水产、蔬菜为主,兼用沿海干品原料,现在也使用空运而来的各地水产、山珍;调辅料以四川境内的各种辣椒、汉源花椒、郫县豆瓣、小黄姜、大蒜、自贡井盐、白糖、酱油、食醋、豆豉、腐乳为主;味型多样,川菜24种基本味型中的麻辣、酸辣、鱼香、怪味、家常味尤为著称,素以“尚滋味,好辛香”著称。

(一) 四川菜的历史沿革

四川菜的烹饪技艺历史悠久,源远流长。早在5000年前,巴蜀地区已有早期烹饪。商、周时期,已有炙、脍、羹、脯、菹、醢等烹饪品种。春秋至秦是四川菜的启蒙期。《吕氏春秋·本味篇》里就有“和之美者,阳补之姜”的记述。西汉至两晋时期,四川菜已形成初期轮廓。西汉扬雄在《蜀都赋》中写道:“调夫五味,甘甜之和,芍药之羹,江东鲈鲍,陇西牛羊”。可见古典四川菜在西汉晚期已初具规模,扬雄对四川的烹饪和筵席盛况也有具体的描写。东晋常璩在《华阳国志》中,首次记述了巴蜀人“尚滋味、好辛香”的饮食习俗和烹调特色。隋、唐、五代时期,四川烹调技艺日益精良,菜肴品种更为丰富。两宋时期,四川菜已进入汴京(开封)和临安(杭州),为当时上层人物所欢迎。明末清初时期,四川已种植辣椒,为“好辛香”的四川烹饪提供了辣味调料,进一步奠定了四川菜的味型特色。清末民初时期,四川菜技法日益完善,在基于各种辣椒调味品基础上

的鱼香味、麻辣味、怪味、家常味、糊辣味等众多味型已成熟定型,四川菜已成为中国地方风味中独具风格的一个流派,并以菜肴“一菜一味百菜百格”的风味著称。

四川是中国西南重地,成、渝两地是整个西南地区的政治、经济、文化中心,历史上很多入川的官、商,多带厨师随行,再加上历史上全国人口几次的大迁徙入川,各地进入四川的人甚多,五方杂处,逐步融合,川菜在历代厨师总结、学习、改良的基础上,吸收南北菜肴技艺精华,融合百家之长。特别是当代,四川餐饮业高度发达,烹饪技艺吸收其他菜系的烹饪精华,广采博取,取长补短,各种餐饮业态盛行,菜品众多,创新时尚,制作精美,口味更加丰富多变。

(二) 四川菜的构成

四川菜主要由成都菜、重庆菜、自贡菜组成。

1. **成都菜** 指四川中西部地区,以成都平原为中心地区的地方风味菜,是四川菜的主要代表。成都是“天府之国”的中心,物产富饶,民风淳朴,民众的日常生活讲究美食,善于烹饪家常菜肴,风味小吃特别多。成都菜讲究原料的选择,制作精细,虽然味多麻辣,但风味亦偏于平和,追求口感的醇厚浓香。讲究吃的意境、吃的体会、吃的完美。烹饪技法多样,追求烹饪方法带来的美食享受。代表菜有:樟茶鸭子、家常海参、干烧鲜鱼、开水白菜、干烧鱼翅、回锅肉、锅巴肉片、鸡豆花、麻婆豆腐等。

2. **重庆菜** 指古今四川传统的川东地区,以现在直辖的重庆市为中心地区的地方风味菜,有的也称为“渝式川菜”、“渝菜”。重庆菜菜肴制作喜欢创新,菜肴格式搭配变化大,菜肴分量大,制作相对粗犷豪放。重庆菜特别重用调味料,菜肴口味浓重突出,近年还出现了很多江湖名菜。代表菜有:水煮鱼、红烧牛头方、龙须牛肉、清炖牛尾、枸杞牛鞭汤、毛血旺、太安鱼、辣子鸡、泉水鸡、酸菜鱼、重庆火锅等。

3. **自贡菜** 指四川川南地区,以自贡为中心地区的地方风味菜。自贡菜善于使用当地所产原料入菜,很多山间野菜野味、江河水产,家禽家畜都是常用原料。喜爱使用泡菜原料调味,如泡姜、泡辣椒、泡青菜、泡豇豆都是主要调料。口味偏辣,麻辣厚重。代表菜有:水煮牛肉、火边子牛肉、小煎鸡、干煸竹笋、仔姜鱼、麻辣火锅等。



(三) 四川菜的特征

1. **原料特征** 四川菜的风味特点很大程度上得益于四川的特产原料。四川号称“天府之国”，烹饪原料丰富而有特色。除了成都平原的粮、油、蔬、果、畜、禽、笋、菌外，山区还有各种野味、虫草、银耳、竹荪、川贝母等，江河峡谷有江团、岩鲤、雅鱼，这些特色原料都是烹制四川菜的上等原料，为四川菜的发展提供了优厚的物质基础。自贡的井盐、郫县的豆瓣、新繁的泡菜、简阳的二荆条辣椒、汉源的花椒、德阳的酱油、阆中的保宁醋、南充的顺庆冬菜尖、宜宾的叙府芽菜、潼川的豆豉等都是烹调川菜的重要地方特色调味料，四川菜众多的风味类型离不开这些特色调料的贡献。

2. **技法特征** 四川菜讲究刀工、火候，其烹调方法有：炒、煎、烧、炸、腌、卤、熏、泡、蒸、熘、煨、煮、炖、焖、爆、炆、煊、烩、炸收、冻、醉、拌等 30 多种。尤其以小煎小炒、干烧干煸见长。炒菜不过油，不换锅，原料搭配变化大，急火直接炒制，一锅成菜，成菜质地细嫩，味极鲜香。干烧菜肴，中小火慢烧，汤汁恰当，自然收汁，成菜汁浓油亮，醇厚鲜香。干煸菜肴，原料直接入锅煸炒，自然上色，有油无汁，醇厚干香。四川菜特别讲究汤的制作方法，常用的有“清汤”、“奶汤”，不同特点的汤汁对制作菜肴起着不同的重要作用。

3. **调味特征** 四川菜的调味是中式菜肴的代表。以调味料广、调味方法多、调味技巧高、调制的味型多样，风味鲜香醇厚著称，复合味型是川菜的一大亮点。现在常用的味型有咸鲜、咸甜、鱼香、豆瓣、家常、红油、麻辣、椒麻、椒盐、怪味、姜汁、蒜泥、糊辣、酸辣、糖醋、香糟、芥末、荔枝、麻酱、葱油等 20 多种。特别是在辣味的运用上灵活多变，尤重精细变化，堪称世界一绝。辣椒这一普通调味品，在世界各地都可以见到，四川菜在使用辣椒调味的过程中达到了炉火纯青的境界。辣味调料有青椒、红椒、鲜椒、干椒、泡辣椒、糊辣椒、豆瓣辣酱、辣椒面、辣椒油等之分，辣椒还与其他香料、花椒、姜、葱、蒜、食醋、糖类等调味料巧妙配合，形成麻辣、红油、糊辣、豆瓣、怪味、鱼香、家常、酸辣风味等十分丰富的类型，每种四川菜的味型又根据变化较大的不同菜肴，根据不同的原料，因材施艺，分别取色、取形、取味，将其精烹成菜。至今，四川菜都享有“百菜百味，一菜一格”之美誉。

五、湖南菜

湖南菜,又称为“湘菜”,是指我国中南地区,以湖南省为代表的地方风味菜。湖南菜是以辣味著称的地方菜,其特点有内陆烹饪的风格,菜品具有浓郁乡土和家常风味。近几年湖南菜发展很快,在全国餐饮业的影响日益扩大。

(一) 湖南菜的历史沿革

湖南省位于我国中南地区,气候温和,四季分明,雨水充足,日照较好,是农、牧、渔发展均衡的地区,物产丰富,是重要的“鱼米之乡”。“湖广熟,天下足”的民谚更是广为人知。比较著名的原料有:洞庭金龟、武陵甲鱼、桃源鸡、临武鸭、武冈鹅、湘莲、银鱼、玉兰片等。

湖南菜的制作历史悠久。早在战国时期,爱国诗人屈原在他的名篇《招魂》里就述说了当时湖南的很多种珍馐美味。在长沙马王堆发现了我国迄今为止最早(汉代)的竹简菜单,其中记录了103种名贵菜品和9类烹调方法。六朝以后,湖南烹饪非常丰富、非常发达。到了明清时期,因五口通商,海禁大开,湖南亦商旅云集,市场繁荣,茶楼酒馆遍及全省,湖南烹饪发展到了黄金时期,湖南菜风格逐步形成,出现了多种烹饪流派。20世纪90年代以来,湖南菜逐渐在全国流传开来,风格突出的几大类特色菜肴,在各大菜系中都得到应用和发展,湖南菜已成为中国地方风味菜肴的重要组成部分。

(二) 湖南菜的构成

湖南菜主要分为湘江流域、洞庭湖区、湘西山区三种地方风味。

1. 湘江流域地区的风味菜 湘江流域地区指以长沙、湘潭、衡阳为中心,以长沙为代表的地方风味菜,是传统湖南菜的代表。其特点有:选料广泛而精细,制成品繁多;技法上以煨、炖、蒸、腌腊、炒为主,擅长长时间加热的烹调方法,质地上讲求软酥烂;口味上追求原料的鲜香,善于使用多种辣椒调味,成菜风味醇香浓厚。代表菜有:腊味合蒸、清炖牛肉、酱汁肘子、麻辣子鸡、红烧肉等。

2. 洞庭湖区的风味菜 洞庭湖地区指以常德、益阳、岳阳为中心的地方风味菜。菜肴原料以湖鲜、水禽、野味为主。多采用煮、烧、腊的烹调技法。色泽浓重,芡多油厚,咸味较重,有辣味风格。煮菜喜欢用火锅上桌,民间则用蒸钵



置泥炉上炖煮,俗称“蒸钵炉子”,都是边煮、边下料、边吃,极有火锅风味。代表菜有:红烧甲鱼、冬笋野鸭、冰糖湘莲、荷叶软蒸鱼、腊鱼、腊野鸭。

3. 湘西山区的风味菜 指湖南西部山区以吉首、怀化、大庸为中心的地方风味菜。湘西菜擅长制作山珍野味和各种腌腊制品,有浓厚的乡土风味;口味则以咸、酸、辣为主调,味较浓厚醇香。用山区特产寒菌、冬笋、板栗制作的红烧寒菌、油辣冬笋、板栗菜心,能给食者带来健康、清新、脆嫩香甜的饮食味觉。湘西酸肉为湘西土家族的风味菜,以肉腌制后爆炒而成,香辣宜人;红烧狗肉以瓦坛为器,小火慢煨制成,开坛飘香,入口软嫩,这些都是湘西最有特色的代表名菜。

(三) 湖南菜的重要特征

1. 原料特征 湖南是全国闻名的鱼米之乡,可供烹调选择使用的原料极其丰富。著名的物产有:洞庭鲢鱼、金龟、银鱼、白鳢、水鱼、鳊鱼等淡水湖产;畜禽有猪、牛、羊、狗、鸡、鸭、鹅、鹌鹑。植物原料有寒菌、冬笋、魔芋、蘑菇、凤尾菌、黄花。特色调味品有红干椒、永丰辣酱、湘潭子油姜、浏阳豆豉等。

2. 风味特征 品种繁多、风味多样的调味品,经过烹调过程中的变化组合,形成以酸、辣、咸为基本风味特征,具有味浓、色重、清新兼备的各种风味类型。湖南菜肴的辣味,别具风味特色,辣具备的开胃、去湿、祛风之效,正为地处温暖潮湿之地的湖南人所喜爱,形成了地区性的、有鲜明味感的饮食民俗,可与川菜之辣相提并论。

3. 技法特征 湖南菜烹调技法多样,最有特色的技法仍以短时间加热的各种“小炒”和长时间加热的“煨、燻”烹调技法为代表,体现湖南菜适应性强,制作简捷,风味浓郁的地方特色。

六、湖北菜

湖北菜,又称为“鄂菜”、“楚菜”,是指长江中游地区湖北省及其附近地区的风味菜。湖北菜以烹制淡水鱼鲜见长,善于突出原料本味。成菜多鲜、嫩、滑、爽,口味鲜醇,适宜南北各地口味需要。湖北菜目前也使用浓醇厚重的调料(如辣椒),成菜风味变化多端,在中国烹饪中自有特色。

（一）湖北菜的历史沿革

湖北省位于长江中游、洞庭湖以北,境内河网交织,湖泊密布,有“千湖之省”之誉。淡水鱼资源非常丰富,为湖北菜善烹淡水鱼鲜打下物质基础。加之湖北西部与四川相接,是连绵的盆周山地,有著名的神农架原始森林,野生动植物资源很多,食风也很独特。

湖北菜起源于江汉平原,光辉灿烂的楚文化孕育着湖北菜的发展,楚国繁荣的经济也促进了烹饪技艺的不断提高。屈原在他的《招魂》中,生动描绘了楚国宫廷宴会的珍肴美点,那时湖北菜已达到较高水平。到了汉魏六朝,湖北食风就风行长江流域,至明清时代,随着号称“九省通衢”的鄂汉地区商业高度发达,更进一步促进了烹调技艺的提高,楚乡的蒸菜、煨汤等烹调技法见之于众多的食经,自成一体。到了当今,湖北菜吸收其他菜系之精华,更精于烹制淡水鱼鲜,逐步以辣调味,风味浓醇,成为风格特色突出的地方菜肴。

（二）湖北菜的构成

湖北地域广阔,湖泊密布,地理文化分布较广,形成了包括武汉、荆南、鄂东南、襄郢四大风味流派共同构成湖北菜的局面。

1. 武汉菜 武汉是湖北经济、政治、文化中心,明末清初汉口已成为全国“四大名镇”。武汉菜含武昌、汉口、沔阳的风味菜。它的本源来自黄陂地区,在发展过程中不断吸取其他菜系的长处,形成了自己独有的风格,是湖北菜系的重要代表。武汉菜选料认真,刀工精细,做工复杂,讲究配色和造型;以烹制淡水鱼鲜、煨汤为特色;口味鲜、嫩、滑、柔,芡汁浓稠明亮,菜式气派大方。代表菜有全家福、红扒鱼翅、海参武昌鱼、芙蓉鸡片、沔阳三蒸等。

2. 荆南菜 荆南菜流行在以荆州、沙市、宜昌为代表的江汉平原一带,以淡水鱼鲜、鸡鸭鱼肉合烹、烧炖野味类菜品为特色。尤其擅长制作“鱼丸”,制作的鱼丸非常出名。菜肴特色为芡薄,味清纯,原汁味浓,淡雅爽口。代表菜有:八宝海参、千张肉、散烩八宝、蟠龙菜等。

3. 鄂东南菜 指以鄂州、黄石、黄州为代表的鄂东南地区的风味菜。由于此地多丘陵山区,形成了浓厚的乡土气息。用油量重,口味浓,火工足,擅长大烧、油焖、干炙菜品,主辅食相结合的菜肴众多。代表菜有:黄州东坡肉、瓦罐鸡



汤、梅花牛掌等。

4. 襄郢菜 襄郢菜流行于湖北汉水流域的襄阳、郢阳一带,多以猪、牛、羊等畜禽肉为主料,汤汁少,软烂酥香,入味透彻,回味香浓,以红扒、热烧、生炸、回锅、凉拌等方法为主,山珍制作也较有特色。代表菜有:神农熊掌、武当猴头、太和鸡、蜜枣干肉等。

此外,以鄂西土家族、苗族为代表的少数民族菜也有独特风味,如小米蒸肉、糯米酸鱼等。

七、北京菜

北京菜也称“京菜”,是指目前北京地区的地方风味菜,是中国比较年轻的地方风味菜。北京菜是中国地方菜中最为复杂的地方菜,它融合了山东菜、江苏菜、清真菜、宫廷菜、官府菜之精华,并旁及全国各地地方风味,广泛吸收各地之长。

(一) 北京菜的历史沿革及构成

北京是历史悠久的古都,形成了多民族聚居北京、五方杂处的历史状况。如明永乐皇帝迁都北京,大批南方官员北上,南方的很多菜肴也随之传入,著名的北京烤鸭就是源自金陵(南京)片皮鸭。清代,满族人的一些古朴烹调方法也传入北京,现今北京人喜爱的涮羊肉就是从东北满族人的“原野火锅”演变而来的。这些外来风味传入以后,慢慢融合,随着时代变迁,在原料、操作、口味、食用方面又有了发展、变化,逐步深入到老百姓的日常生活中,就逐渐形成了今天一些著名的北京菜式。对北京菜影响最大的莫过于流行整个北方地区的山东菜。山东菜落户北京起于明代,历经数百年传承的山东菜馆,在烹调方法和调味技术上不断改进,创新了很多名菜,这些名菜已与原来传统的山东菜有明显区别,成为北京菜体系中最大的组成部分。

宫廷菜和官府菜的烹调技艺、特色菜品也逐步流入民间,对北京菜的组成及形成也起了推动作用。在清代后期,宫廷御膳房和北京一些官府中的菜肴通过各种渠道流传到民间,其用料考究、精贵;做工精细、奇特;讲究色香味形的高度和谐,本味突出、味道醇鲜、成菜高贵典雅、用具独特等个性特征逐渐成为北京菜的特色。

清真菜也是北京菜的重要组成部分。自元朝以来,受各少数民族的影响,北京人喜食羊肉。在乾隆年间就有著名的全羊席,使用羊的各个部位,采用多种烹调技法、多种风味调制成众多的羊肉佳肴,这种融合不同菜肴制作精华的烹调技艺逐步被回族人民所继承,并在京开设了以烹羊为主的清真餐馆,一直到现在,清真菜仍是回汉等各族人民喜爱的佳肴,羊肉菜肴仍然是北京菜的特色菜肴之一。

除此之外,来自国内的各大地方风味菜传入北京以后,在原料、配伍、制作方法上融汇变通,成为适应北京地区的新风味菜。

到了清末,以宫廷菜、官府菜、清真菜和改进的山东菜为四大支柱的北京菜体系已基本形成。现在的北京菜还吸收中国其他地区以及国外烹饪文化和技术的精华,融合百家之长,走时尚和创新之路,形成了精细风格的新北京菜。

(二)北京菜的特征

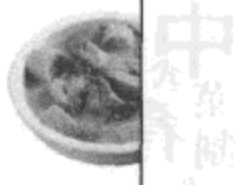
1. 原材料特征 由于北京当地出产的原材料有限,北京菜充分使用来自全国各地以及世界各地优良的烹饪原料。东北的鹿筋、哈士蟆,海南及东南亚的鱼翅、燕窝,渤海的海参、对虾,日本的鲍鱼,白洋淀的淡水鱼鲜,张家口外的羊肉,四川的猪肉,江南的时令鲜蔬都是北京菜的首选。这些优良的外地原料,经过北京历代厨师的广泛运用,精心烹制,使北京菜更加丰富多彩,菜式品种众多,菜肴档次较高。

2. 风味特征 北京菜求味浓、汁浓、肉烂、汤肥的风味特点,也兼收全国各地的一些地方风味。但随着人们对口味和营养需求的提高,菜肴整体上向清、香、鲜、嫩、脆的口味转化,讲究菜品的外观和色形,讲究营养搭配。

3. 技法特征 北京菜由于特殊的原因,烹调方法众多,全国各地常用的方法在北京菜中都有体现,其中最有风味的还是涮、烤菜肴。北京从初秋到早春,天气寒冷,采用边涮边吃、边烤边吃的方法,既能达到烹饪的目的,也可兼得取暖的好处,适合北方的特点,形成独特的饮食风格。

八、安徽菜

安徽菜,又称“徽菜”,是指安徽省及其附近地区的地方风味菜,是我国著名的地方菜之一。安徽菜历史悠久,善烹山珍野味,讲究食补,技艺多样,兼有南



北口味,适应面广。

(一) 安徽菜的历史沿革

安徽菜起源于徽州山区的地方风味,在东晋、南宋时期,由于徽商的发展和崛起,这种地方风味逐渐进入市肆,特别是明清时期,是徽商也是徽菜的黄金时代,徽菜随徽商流传到苏、浙、闽、沪、鄂以及长江中下游各地,哪里有徽商,哪里就有徽菜馆。鸦片战争后,屯溪成为皖南山区土特产的集散地,徽商由新安江南下经浙江转到上海及沿江各地,徽菜在屯溪和沿江一带得到进一步发展。徽菜的影响由此遍及半个中国,成为自成一体的著名地方风味菜。

(二) 安徽菜的构成

徽菜主要由皖南、沿江、沿淮三种地方风味构成。

1. **皖南菜** 以徽州地方菜肴为主体,是传统安徽菜的渊源和主流。皖南菜擅长烧、炖这类长时间加热的烹调方法,讲究菜肴火候。善用火腿佐味,善用冰糖调味,善于保持原料的本味,成菜风味浓郁鲜香,原汁原味。很多菜肴都是用木炭火单炖、单焖,原锅上桌,有很古朴的乡村风味。代表菜有:红烧头尾、黄山炖鸽、清炖马蹄鳖、腌鲜鳊鱼等。

2. **沿江菜** 指以芜湖、安庆、巢湖沿长江地区为代表的风味菜。沿江菜善烹河鲜、家禽,擅长清蒸、红烧、烟熏技艺,善用糖来调味。成菜味较醇厚,做工精细,刀工、造型较好。代表菜有:毛峰熏鲥鱼、清香砂焙鸡、无为熏鸭等。

3. **沿淮菜** 主要盛行于沿淮河的蚌埠、宿县、阜阳等地。沿淮菜擅长烧、炸、熘等烹调方法,善用茭苳、辣椒来调味调色。成菜质朴,咸鲜爽口。代表菜有:符离集烧鸡、葡萄鱼、香炸琵琶虾等。

(三) 安徽菜的特征

1. **原料特征** 安徽地处我国华东腹地,气候温和,雨量适中,四季分明,物产丰富。皖南山区和大别山区盛产竹笋、香菇、木耳、板栗、甲鱼、石鸡、桃花鳜等山珍野味。沿江、沿淮、巢湖一带是我国淡水鱼的重要产区,水产资源极其丰富。辽阔的淮北平原,肥沃的江淮、江南圩区是我国农业主产区,是著名的鱼米之乡。安徽当地的地方特产资源是徽菜取之不尽、用之不竭的物质基础,也造

就了安徽菜就地取材、就地加工、选料严谨、原料新鲜、本味突出的用料特征。

2. 风味特征 安徽菜的风味特色基本以咸鲜为主,咸中微有甜味,整体风味比较醇和浓厚,善于表现原料的自然风味。徽州地方菜肴喜爱用火腿佐味,以冰糖和味提鲜,突出原料自然的咸鲜风味,突出原汁原味,放糖基本不表现甜味。沿江地区善用糖调味,形成以甜为主的各式风味特色,有咸鲜微甜、浓甜微咸、糖醋、咸鲜酸甜、辣味酸甜等多种风格。淮北则很少以糖调味,突出咸、鲜、辣的风格,善用茭菱、辣椒、生姜等辛香料调味。

3. 技法特征 安徽菜巧妙用火,功夫独特,其善用火工是安徽菜历来的优良传统。擅长使用特色突出的烧、炖、熏、蒸等烹调方法,形成烧菜软糯可口、余味隽永,炖菜汤醇味鲜、软透酥嫩,熏菜色泽鲜艳、芳香醇浓,蒸菜原汁原味、口味宜人的风味特色。

九、浙江菜

浙江菜,简称“浙菜”,泛指浙江省及其附近地区的地方风味菜,是中国地方风味菜中江南菜肴的代表之一。浙江菜具有醇正、鲜嫩、细腻、典雅的特色。取料广泛,多用地方特产,讲究时鲜,常寓神奇于平凡;烹调精巧,善治河鲜海产,以清鲜味真见胜,风味多变。

(一) 浙江菜的历史沿革

浙江地处我国大陆东南,濒临东海,气候温和,物产富饶。浙江北部处于长江三角洲平原,土地肥沃,河汊稠密,水产资源丰富。西南部系丘陵地带,多产山珍野味,家禽家畜丰富。东南沿海地区是我国最著名的舟山渔场,海产品种类多、质量好。浙江先民早在7 000多年前就以稻米脱壳炊煮为主食,渔猎和采集动植物为辅助食物源,在烧烤基础上逐步发展到使用釜、甑炊煮、蒸食烹饪原料,使用“豆”盛菜,开“南食”以米为主食、饭菜分离,饮食多样化的先河。至先秦,用以调味的绍兴酒已经产生,优越的水产资源,使得浙江菜善治鱼鲜。秦汉、唐宋时期,浙江菜讲究精巧烹调,注重菜品的精致。唐代的白居易、宋代的苏东坡和陆游等关于浙菜的名诗绝唱,更加增添了浙江烹饪文化、菜肴美食典雅的文采。南宋时,中原厨师随宋室南渡,黄河流域与长江流域的烹饪文化交流融合,浙江本地烹饪引进中原烹调技艺之精华,南料北烹,创制出一系列风味



特色的名饌佳肴。袁枚、李渔两位清代著名的文学家,分别撰著的《随园食单》和《闲情偶寄·饮馔部》,把浙江的烹饪文化、菜肴的风味特色、烹饪理论作了阐述,从而扩大了浙菜的影响。现在,随着社会的发展和人民生活水平的提高,浙江菜风味特色更臻完善。

(二) 浙江菜的构成

浙江菜主要由杭州、宁波、绍兴等地区的地方菜肴组成。

1. **杭州菜** 简称“杭菜”,集全省菜肴精华融为一体,具有制作精细、清新爽脆、淡雅细腻的风格。杭州菜继承了南宋古都流传下来的“京杭大菜”,发展演变出一批杭州传统菜,一些湮没已久的南宋菜,近年也通过发掘仿制,发展成为自成体系的仿宋菜。代表名菜有:西湖醋鱼、龙井虾仁、叫化童鸡、鱼头豆腐、糟青鱼干、清蒸鲥鱼、炒蟹粉、油爆虾、一品南乳肉、家乡南肉、蜜汁火方、火腩神仙鸭、杭州酱鸭、栗子冬菇、西湖莼菜汤、生爆鳝片。

2. **宁波菜** 简称甬菜,包括浙东南沿海地区的风味特色菜肴。以海鲜为常用原料;以蒸、烤、烧、炖等烹调技法见长;注重原汁原味,讲究鲜嫩、香糯、软滑;由于爱用雪里蕻咸菜和霉菜作辅料,菜味大多咸里带鲜,形成一种鲜咸合一的特殊风味。代表菜有:冰糖甲鱼、霉菜拖黄鱼、霉菜小方烤、网油包鹅干、锅烧鳗、火腩全鸡、三丝拌蛭、海宁熘黄蛋、宁式鳝丝、咸菜大汤黄鱼。

3. **绍兴菜** 简称“绍菜”。以烹制河鲜家禽见长,具有浓厚的江南水乡风味,用绍兴酒糟烹制的糟菜、豆腐菜充满田园气息。讲究香糯酥绵,鲜咸入味,轻油忌辣,汁浓味重。代表菜有:干菜焖肉、糟熘虾仁、清汤鱼丸、豆豉烧鱼、绍式虾球、糟熘鱼白等。

(三) 浙江菜的特征

1. **原料特征** 浙江菜用料表现为精细、独特、鲜嫩。一是多选地产、特产原料来突出地方特色,例如用萧山鸡、金华火腿、龙井嫩茶、东坞山豆腐皮、南肉等制成的一些浓郁地方特色的名菜。二是选料精细以达高雅名贵,如蜜汁火方,非火腿上方不可;西湖醋鱼,定要童草鱼饿养。三是讲求原料鲜活柔嫩,海味河鲜要求新鲜腴美,以时令取胜;蔬果讲究时鲜,因时而异。

2. **调味特征** 浙江菜口味侧重清鲜脆嫩,突出主料本色真味。浙菜制作中

多以四季鲜笋、火腿、冬菇和绿叶时蔬等清鲜芳香物料辅佐主料,同时十分讲究以绍酒、葱、姜、糖、醋调味,借以去腥、解腻、吊鲜、起香。

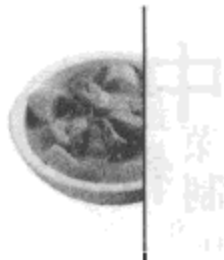
3. 技法特征 浙江菜着重菜肴的烹制火候,擅长炒、炸、烩、熘、蒸、烧、氽烹调方法,烹制河鲜海味有独到之功,浙江鱼菜,绝大多数使用水作传热媒介来加热制作,如西湖醋鱼,活鱼现杀,经水氽熟,调芡浇鱼上,不加油,加热过程不过4~5分钟,就能达到本味突出、腥味极少、鲜美滑嫩的最佳效果。

十、东北菜

东北菜(又称“关东菜”),是指我国东北地区的方风味菜,是我国著名的具有浓郁民族特色的地方菜肴,原料多山珍野味,制作方法古朴,本味突出,风味自然,成菜粗犷,分量,在全国享有盛誉。

(一) 东北菜的历史沿革

东北地域广阔,地处我国一隅,饮食文明丝毫不后人。北魏贾思勰所著的《齐民要术》一书中,已记述了“胡烩肉”、“胡羹法”、“胡饭法”等北方少数民族的肴馔烹调法。契丹建立的辽,女真建立的金,满族建立的清,导致中华民族新的大融合,促进了中国历史的发展,东北民族成为逐鹿中原甚至问鼎中华的政治力量,东北的烹饪技术和饮食文化,特别是满族、蒙古族、朝鲜族的饮食文化在中原地区得到交流和发展。但东北地区因为大量的人口内迁,特别是清军入关,东北作为龙兴之地,全面封禁,人口锐减,经济萧条,边境空荒,东北的饮食文化一度停滞不前。清初,一批被流放到东北地区的中原人士,开始将中原烹饪文化传入东北,辽宁沈阳是清朝故都,宫廷菜、王府菜众多。到了清代中期,大量山东、河北的关内人涌入东北地区,随着末代皇帝溥仪在长春建伪满宫廷,长春曾经是辖管八方的政治中心。溥仪的御膳房中除了北京带来的御厨,许多山东名厨也聚集到此并结合当地朝鲜族、蒙族的饮食精华,逐渐地,鲁菜开始在这些地区流传、落户,以鲁菜为主要风味特色的菜肴在东北地区逐步发展起来。同时有大量的外国人在东北地区生活,如俄国、法国西餐,日本菜和朝鲜族菜肴在东北地区也有明显发展。东北一度沦为伪满国,此时官僚政客云集,酒楼客栈应运而生,南北菜肴交流,多年的发展烹饪技术和饮食文化成熟定型,成为我国著名的东北地方风味菜。



(二) 东北菜的构成

东北菜主要由黑龙江菜、吉林菜、辽宁菜组成。

1. **黑龙江菜** 是指黑龙江省地区的地方风味菜。由黑龙江传统菜、清代以来吸收的鲁菜以及结合俄国、法国等国的菜肴融合而成。

黑龙江地理环境特殊,具有原始森林、平原及众多的河流,盛产大米、大豆、蔬菜、水果、丰富的山珍野味,丰富的动植物原料为黑龙江烹饪赋予了明显的地方特色。

在技法上,黑龙江菜以传统的生食、烧烤、煸、扒、炖、涮锅为主,吸收鲁菜、西菜的爆、炒、熘、烟熏、煎等方法。在菜肴风味上,主要以原料自然风味为特色,清淡、鲜嫩、醇厚,讲究火候自然形成的风味。有很多少数民族流传下来的民间菜肴,如烧烤菜肴。

代表菜例有:拌生鱼、什锦火锅、林蛙戏水、人参鹿茸羹、砂锅煨鹿鞭、白片肉、白肉血肠、锅烧肉、飞龙珍珠汤、松子鲤鱼、松煽白肉、扒猪头、烤鱼、小鸡炖蘑菇、猪肉炖粉条。

2. **吉林菜** 是指吉林省地区的地方风味菜。主要以满族、朝鲜族传统菜肴,并吸取鲁菜制作精华而发展形成。

吉林地处东北腹心,长白山区有蛤士蟆油、飞龙、松茸、猴头、蕨菜、人参、鹿茸、黄芪等山珍野味,松辽平原有五谷杂粮、蔬菜瓜果,江河湖泊及水库的水产品十分丰富,西部草原有众多禽畜肉、蛋奶等烹饪原料,这些丰富的动植物原料为吉林菜提供了地方特色突出的原料资源。在技法上吸取各大菜系,尤其鲁菜之长,发挥北方菜的传统做法,以炒、熘、烧、炸、扒、煸、酱、拌、氽、涮、拔丝等方法为主。

在菜肴风味上,擅长以咸、辣、酸、鲜来调味,味感丰富,变化多样,菜肴总体油重、色浓、偏咸。代表菜有:红烧鹿筋、人参乌鸡、熏肉、渍菜白肉火锅、清蒸白鱼、狗肉火锅、神仙炉、铁锅里脊、米肠、拌鱼丝、酸辣白菜。

3. **辽宁菜** 又称“辽菜”。是指辽宁省地区的地方风味菜。主要以满族传统菜肴为基础,吸取鲁菜制作之长为核心,间有清朝宫廷菜、官府菜的精华。

辽宁地处辽东半岛,海产品丰富,盛产刺参、对虾、鲜鲍、螃蟹、名贵鱼类。辽宁河流众多,盛产丰富的各种水产鱼类等。东部与长白山接壤,有各种山珍

野味。中部是辽河平原,农业发达,动植物资源非常丰富。这些丰富的烹饪原料,赋予了辽宁菜独有的地方特色。

技法基本以山东菜为基础,注重刀工、勺工、火工,常用方法以炖、烧、熘、扒、煨见长,制作精细,大量借用围、配、镶、酿的表现方法,使成菜风格尤为讲究。

菜肴风味以咸鲜为主,甜为配,酸为辅,口味偏浓,口感醇浓,讲究明油亮芡,以海鲜原料为主的菜肴讲究原汁原味,清鲜脆嫩。代表菜有:清汤鹿尾、黄金肉片、红梅鱼肚、鲜贝原鲍、元宝鱼翅、猴头飞龙、灯笼海参、锅包肉、香酥鸡、焦熘肉段、红烧肉、摊黄菜、炒肉渍菜粉、小葱拌豆腐、土豆炖茄子。

(三) 东北菜的特征

1. 原料特征 东北菜肴的风味特点主要取决于东北地区的特产原料。东北地区有广阔而富饶的平原,这里自然的山、自然的湖、自然的河流,是我国商品农业的主产区,粮油、蔬菜、水果、畜禽、食用菌,山区的各种野味、山野菜、人参、蛤士蟆油非常丰富,江河峡谷有各种野生大型鱼类,辽东半岛盛产各种海产品,这些特色原料都为东北各地菜肴的发展提供了优厚的物质基础。东北地区民间为保存原料而腌制的酸菜、酱菜、干菜,东北特产的各种酱油、大酱、虾酱,民间自己酿制的酒类,朝鲜族的辣椒酱都是烹调东北菜的重要地方特色调味料。

2. 技法特征 东北菜在烹调方法上基本以山东菜为主,有很多少数民族保存遗留下来的特色烹调方法,烧烤、涮锅、腌菜都是特色,制作粗犷、讲究火候,方法富于变化。

现在常用的方法有:烹、爆、烧、炸、腌、酱、熏、熘、煨、炖、焖、扒、拔丝、蜜汁、冻、拌、生食等 30 多种,特别是以炖、冻、酱、烹、爆、扒见长。东北炖菜一大特色,不论什么原料、什么搭配都可以乱炖,成菜原料风味自然浓厚。东北酱、熏菜是凉菜的主要制作方法,最宜佐酒。生食蔬菜也是东北菜常用的方法,不论什么原料、什么搭配,都可以与大葱、东北大酱、卷饼搭配,自然成菜。

3. 调味特征 东北菜肴的调味基本是咸鲜风味,间有酸、辣调味。调味料以酸菜、酱菜、酱油、食醋、大酱、虾酱为主,喜用姜、葱、蒜、芫荽、香料调味,调味方法、调味技巧简单,主要依靠原料自然加热后形成的风味,成菜鲜香醇厚。其



中部分地区也用辣椒调味,在辣味的运用上灵活多变,方法与众不同,很有特色。

十一、上海菜

上海菜也称“海派菜”,简称“沪菜”,是指目前上海地区的地方风味菜。上海菜是中国菜系中比较年轻的地方风味菜,也是中国地方菜系中最为复杂的地方菜,它融合上海本地菜、全国各地方风味菜、海外菜肴的精华,经过汇集、变革、改良,形成别具特色的上海菜。上海菜具有传统性、多样性、适应性、创新性、综合性的风格特征。

(一)上海菜的历史沿革及构成

上海是一个年轻而又富有传奇色彩的城市。上海地处我国华东地区的东缘,位于我国大陆海岸线中部,是长江的入海口。特殊的地理环境使其成为我国南北海运的要冲,是长江流域各省与世界各地交往的门户。18 世纪开始,上海发展成为中国最大的城市,成为远东最繁荣的港口和经济、金融中心,是近代亚洲最繁华的国际化大都市。历史上,上海由于租界的存在,上海的核心腹地未被战火波及,租界内有很多外国侨民定居,并享有实际独立的地位。1949 年以前,来自中国其他地区的移民也常常采取族群的形式聚居在上海。这些都给上海带来了时至今日繁荣,如今的上海,经济总量位居大中华区第一位,是全球第二大股票市场中心,是全球最大的黄金现货交易中心,是中国经济最为活跃的地区。

上海菜的发展基本是随着上海城市的演变而发展的。17 世纪前,上海还没有得到开发,上海菜以本地风味为主,上海人称为“本帮菜”,基本是我国江浙菜肴的特色,具有原料鲜活、水产品较多,成菜油多、味浓、糖重,色泽厚重的特征,主要以红烧、炒、煨、糟等制作方法为主,具有浓郁的乡土气息,形成特有的“浓油赤酱”的风味特色。约在 17 世纪末、18 世纪初,上海逐步发展成为我国贸易、经济、文化中心,世界各地和全国各地的人们蜂拥而至,大量的外来人口给上海带来了丰富多彩的饮食文化和各种各样的饮食需求。19 世纪 40 年代前后,上海出现了史无前例的汇集京、津、粤、川、宁、扬、苏、锡、甬、杭、闽、徽、潮、湘、豫、清真、素菜等中国各地饮食风味近 20 种,以及英、美、法、意、俄、德、日本等各式

外来菜肴风味共处的特殊局面。一方面这些外来的饮食风味作为异地文化进入上海后,再现中国和世界各地的传统饮食文化,而未被上海本地菜同化,各自独立,地位相当,形成各有特色的海派地方风味,将其概称为“海派地方菜”如海派川菜、海派粤菜、海派杭菜、海派淮扬菜等,他们是构成上海菜多样性和传统性特征的基础。另一方面随着上海城市的发展,各地移居来沪的居民,逐步改变了原有的工作、生活方式,被动或主动地调整自己的饮食习惯和需求,这样许多地方风味菜馆在经营上不得不想方设法跟上顾客这种改良的饮食需求变化,充分利用上海原材料丰富、烹饪技艺多样、时尚流行元素众多的便利条件,相互取长补短,在菜肴改良创新上大做文章,争取用新的菜肴特色在竞争中取胜,进而发展到一店有多种风味并存的经营形式,涌现了一大批源于传统特色,而又在色、香、味、形、质、盛器等方面有所创新的菜肴。如干烧鲫鱼、水晶肴肉、蚝油牛肉、清炒虾仁等,这些菜肴更能适合各方人士的饮食爱好。

(二) 上海菜的特征

1. 原材料特征 上海位于我国长江的入海口,是一个滨海城市,而且地处温带地区,气候温和湿润。上海所处的长江三角洲地区河流湖泊众多,四季分明,鱼、虾、蟹等河鲜海鲜资源丰富;家禽养殖发达,鸡鸭产量大、质量好;市郊菜田连片,四时常绿蔬菜持续不断。同时上海也是交通枢纽和贸易中心,各地特产纷纷流入上海。这些都为上海菜的发展提供了优越的原材料基础,形成上海菜原料丰富,品质优良,品种新奇的特征。

2. 风味特征 风味多样,是上海菜区别于其他地方菜的最主要特点。上海菜由本帮菜和众多的其他地方风味构成,这些特色突出的地方风味既保持各自的传统特点,又吸收众家之长进行变革创新,形成一定时期自己特有的风格,与传统的正宗风味似曾相识,又不尽相同,风味具有变化多样且不断丰富特征。同时上海本帮菜肴的传统风味具有浓油赤酱,糖重色艳,咸淡醇厚的特色,擅长调制咸、甜、糟、酸风味,擅长使用烹调火候,突出菜肴原味,汤卤醇厚。

3. 技法特征 上海菜由于特殊的原因,烹调方法众多,全国各地常用的烹调方法,甚至海外菜肴的烹调方法在上海菜中都有体现。其在操作技法上紧跟时代节拍,一些加热时间短的滑炒、氽、烩、蒸、焗、煎等烹调方法被广泛利用。其在原料选择、调味过程、烹制过程、上菜方式上也体现这种时代发展的需要,



成菜注重菜肴本身滋味的纯真多样,质感丰富鲜明,营养自然、搭配均衡,成菜装饰精致美观。

十二、港澳台菜

指目前港澳台地区的地方风味菜。香港、澳门、台湾处于我国南方地区,濒临大海,地跨亚热带,气候温和,夏长冬短,四季常绿,动植物资源十分丰富。饮食文化在传统意义上属于粤菜、闽菜风味,但由于特殊的原因,又受到海外文化的影响,其多元化的社会环境,形成与内地完全不一样的地方风味,港澳台菜融合了传统广东菜、福建菜、客家菜、潮州菜等中国各地区饮食风味外,还兼备亚洲及欧美著名海外西式菜肴的饮食精华,经过变革改良,形成别具特色的地方风味菜肴。

(一) 港澳台菜的历史沿革及构成

港澳台地区,在饮食方面与邻近大陆地区的饮食风格大同小异,基本属于广东菜、福建菜的饮食风格。但从 17 世纪开始,由于种种历史原因,这些地区先后被外国人侵占,与大陆地区分隔开来,成为殖民地。一方面因为实行殖民统治,自然这些地区的饮食文化留下了殖民统治者的饮食风格,另一方面,由于多元化的社会环境,世界各地的饮食文化也慢慢渗透进入港澳台地区,欧美、南洋、东亚等地美食在港澳台地区都能生存,通过长期的饮食文化融汇,慢慢形成了以传统饮食文化为基础,中西兼容,土洋结合,创新发展,制作精美,风味多样的港澳台菜肴特色。

1. 香港菜 也称“港式粤菜”,泛指香港地区的地方风味菜。香港古属广东地区,历史上先后属番禺、宝安、东莞管辖,语言与饮食习惯同广东相近。香港是全球最富裕、经济最发达和生活水准最高的地区之一。历史变迁的同时,香港的饮食文化,在基于广东菜饮食风格的基础上,先后有中国各地的地方饮食、欧美、南洋、东亚等地的国外美食扎根香港,形成了中西合璧,融会贯通,推陈出新的菜肴特色,成为世界的“美食天堂”。在 20 世纪 80 年代中国改革开放以后,随着香港回归祖国,作为世界美食之都,香港地区餐饮业精华逐步引入到中国内地各地方菜中,香港的烹饪原料、烹饪方法、烹饪调味,以及经营管理理念,迅速传遍全国,对全国烹饪行业影响很大。

香港菜原料多样、名贵,以龙虾、鲍鱼、鱼翅、燕窝、野味最为有名,选料精细,配菜变化大,菜品众多。菜肴质地上讲求原料刚刚成熟时的鲜、嫩、爽、滑。风味上追求原料本味,以清淡为主,但又善于使用各种酱料调味。烹调方法众多,善于中西技法结合,以炒见长。

2. 台湾菜 指台湾地区的地方风味菜。台湾的原始居民大部分是从大陆移居过来的,这些主要从福建地区来的移民不仅带去了当时先进的生产技术,还使台湾的饮食文化在传统意义上带有福建客家菜肴的风格。17世纪以后有荷兰、日本殖民者统治台湾,台湾饮食民风留下了荷兰、日本的风味特色。1949年蒋介石退居台湾,内陆各地的外省人把他们的家乡饮食带到台湾,中国各地饮食风味在台湾大行其道。20世纪70年代,随着经济的繁荣,台湾的餐饮业快速发展,台湾菜广泛吸收中国各地,以及海外菜肴的特色,走传统与创新的融会之路,成为世界著名的台湾菜。台湾菜的饮食精髓在于兼收并蓄,能够包含各种烹饪元素,具有时尚、流行的风格特色。既保留本地传统的饮食风格,也有中国内地各地方菜肴的风味特色,又有一些荷兰、日本菜肴的饮食特征,还有世界各地丰富众多的饮食文化。台湾菜可以说是展示各种饮食风格的巨大平台,集百家之长,成为具有多元文化特色的菜品。

台湾菜追求原材料的新鲜、鲜活,原料以海产品为主,蔬菜、水果、谷物、野味也比较丰富。菜肴风味清淡,不论炒、炖、蒸、煮等菜肴,都以清淡为准,清淡、鲜醇是台湾菜的特征。菜肴色泽以自然为主,成菜清鲜、淡雅。台湾菜最具特色的在于善于用茶,将茶叶应用于菜肴制作中形成茶菜。台湾菜的制作方法多样,有很多日本菜、西餐的烹调方法在台湾菜中使用,尤以适合家庭烹饪的方法众多。

3. 澳门菜 指澳门地区的地方风味菜。澳门位于珠江三角洲南端与珠海毗邻。澳门习惯同广东相近,饮食风格以广东菜为主。旅游业非常发达,餐饮业也成为澳门的支柱产业。澳门菜的主流是在粤菜的基础上,融入葡国菜和其他外来菜肴元素整合而成。澳门菜的主要特色有:原材料广博奇杂,擅烹海鲜、野味;澳门菜以广东传统菜肴制作工艺为基础,广泛吸取中外烹调方法的精华,自成一格,有很多融会中西的新技法;澳门菜讲究菜肴质感,善于保持原料固有的本味,像澳门豆捞、各种生滚粥都是常见的菜式。澳门菜中又有葡国菜的特色,葡国菜又分葡式和澳门葡国式两种。葡式直接引进葡萄牙菜的风格,一招



一式都是葡国菜的真传,葡萄牙菜的主要原料是鸡肉,葡国鸡也就成了澳门菜的特色菜肴。澳门葡国菜又叫澳葡菜,它是将葡萄牙菜、南洋菜肴和广东菜肴的烹饪精华融合而成,是澳门美食的精髓。

(二) 港澳台菜的特征

1. 原料特征 港澳台地区位于我国大陆华南沿岸,背靠亚欧大陆、面向太平洋,岛屿众多,属于海洋性亚热带季风气候,四季分明,全年气温较高,物产丰富,有得天独厚的渔业资源,蔬菜、水果、水稻、猪、牛、家禽、淡水鱼鲜、野味原料众多,但受自然环境的限制,自然资源供应不足,农副产品近半数需要从其他地区运进。同时港澳台地区作为世界经济发达地区,聚集了世界各地的美食,世界各地的原材料在港澳台地区都有出售,所以港澳台菜肴的原材料非常丰富,无所不有,而且用料奇特,汇集一切世界各地原材料的精华,成为烹饪用料最为丰富、最为讲究的菜肴体系之一。

2. 风味特征 港澳台地区会聚了世界各地美食,什么样风味的餐馆都有,酸辣的泰国菜、香浓的印度咖喱菜、丰腴的韩国烧烤、清新的越南春卷、精美的日本菜、欧洲各国的特色菜肴,以及中国内地的地方特色佳肴,数之不尽,长期融汇世界各地的特色菜肴,菜肴风味就成为港澳台菜肴最具特色的地方。在基于每种食物自然风味的基础之上,善于变化,风味清新,追求食物入口的神奇风味感受,是港澳台菜肴的最大风味特征。

3. 技法特征 港澳台菜肴是以广东、福建为代表的中国南方地区的菜肴制作工艺为基础,广泛吸取中外烹调技艺之精华,自成一格,形成很多独具特色、融会中西的新技法,是中国菜肴烹调方法最为复杂、最为丰富的地区,成为中国菜肴制作技术的创新者。港澳台地区在餐厨设备、用具方面不断创新,使得烹饪方法不断创新完善,有很多基于外来烹饪元素的新方法创新出来。如来自西餐的焗,在香港菜中就可以演变成为多种用具、多种特色、方便经营的特色菜肴制作方法。

第二章 中式菜肴制作的厨房设备与工具设施

厨房设备与工具是指用以实现厨房生产全过程所需要的各种设施、工具和机械装置,是厨房进行原料洗涤、加工、切配、烹制和储存等过程中使用的各种器具的总称。厨房的设备与工具按用途可分为烹饪初加工设备与工具、烹饪热加工设备与工具、烹饪制冷储存设备三大类。

烹饪初加工设备与工具是指烹饪原材料在加热制作前进行的所有加工过程需要的设备与工具,按加工原料性质不同主要分为两类:植物原料的初加工设备、肉类原料的初加工设备。烹饪热加工设备与工具是指对烹饪原材料进行加热、熟制过程需要的设备与工具。烹饪制冷设备主要指在烹饪生产中使用的冷藏、冷冻、保鲜过程中需要的储存原材料及成品的设备。

厨房设备与工具的特点:

一、种类繁多

由于烹饪加工工艺的多样化和厨房环境的特殊要求,决定厨房的设备与工具种类繁多,各个烹饪操作过程从初加工、热加工到冷藏,都有相对应的各类设备,而且每种设备、工具没有完整统一的专业标准和质量规范。特别是中式烹饪的地方派别林立,各地方风味菜系在区域特色、文化特色、民族特色的差异性较大,体现出浓郁的地方特色差异,从而使得厨房设备与工具出现多样性和复杂性。尤其是近年来随着烹饪技术交流带来的发展和餐饮企业自身深化发展的需要,更加促进了厨房设备与工具的多样化,具体表现为厨房设备与工具体系组成庞大、种类和规格繁多、制造材料复杂、功能用途各异、器型与风格变化丰富、设备与器具多元化的特征。



二、传统器具与现代设备并存

受中国传统饮食文化的影响和传统烹饪加工工艺的特殊性限制,不少传统厨房的设备与工具至今仍广为使用,形成中餐厨房独有的文化特色,这些设备与工具是形成中式菜肴与众不同风味特色的重要元素,如土陶制成的砂锅,天然石材制成的石锅、石板,各种竹器、木器等器具设备仍然在中餐中广为使用。而另一方面,受现代文明的冲击和科学技术的普及,烹饪器具与设备的现代化,也是餐饮业自身发展的迫切需求,像现在厨房普遍使用的电磁炉、微波炉、自动切片机、电饭锅、称量用具、搅拌用具等等,就是一种代表,使用现代化的厨房设备和工具是现代厨房发展的必然趋势,能够使用设备工具来代替手工操作的厨房劳动就一定应该使用烹饪加工器具和设备。近年来,广东厨房所使用的设备与工具已经成为全国中餐厨房设备、工具的代表,具有先进性的特征,许多中餐厨房的设备工具现在已基本粤式化了。

三、需要不断更新和维护

由于厨房的设备工具与厨房生产相关联,一般是间歇运作状态,而且使用环境多是潮湿、高温的条件,与侵蚀性介质直接接触,厨房设备与工具的磨损就会加剧,由于设备易磨损就需要不断更新和维护,所以需要厨师具有一定的设备维护知识。

现代餐饮厨房的生产劳动不仅仅完全依靠手工来完成,现代化的中式厨房使用了丰富多彩的设备与工具,各种设备和工具的结构、性能、用途,正确使用和发挥它们应有的作用,是厨师必须掌握的基础技术,厨师熟练使用各种设备和工具,才能灵活地运用烹调方法、调味技巧、各种火候特色,使制作的各式菜肴达到最佳品质。随着新材料、新技术、新工艺的大量采用,厨房所使用设备与工具的种类变得越来越丰富。这些设备、工具的使用不仅能够简化烹饪加工过程、规范烹饪加工方法,使菜肴出品更为快捷、美观、风味划一,更能使人们的饮食活动科学合理、更加营养、绿色、健康。

第一节 餐 具

餐具是指用于盛装烹饪成品食物的各种盛器的总称。中式餐具种类繁多,制作材料多种多样,形状、大小丰富多彩。传统中餐餐具往往能体现饭店、筵席乃至菜肴的风格特色和经营档次,多配套使用。而现代餐具往往与特色菜肴相配合,随着各种时尚菜肴的不断推陈出新,餐具更具有变化多样的特色,无论什么样的材料、什么样的造型、什么样的色彩,只要能够盛装食物,都可以作为餐具使用,而且往往与特色菜肴一对一匹配,体现美食美器的饮食风尚。

餐具的主要种类:

一、盘类

中餐用餐盘主要由瓷器、陶器、玻璃材料制成,也有外表镀以金、银光泽的金属复合材料,也有一些漆器、竹、木等材料制成的餐盘。中式餐盘形状各异,造型变化大,尺寸大小不一。常用的餐盘从形态上可分为圆盘、条盘、方盘、异形盘、造型盘;从深浅上可分为平盘、窝盘、汤盘、鲍鱼盘;从大小上有盛装开胃菜的两小碟到盛装宴席大菜的巨型大盘;从盘边造型上可分为平边、荷叶边、各种造型边等。

二、碗类

碗是餐饮业常用的餐具之一,主要由瓷器、陶器材料制成,也有部分用玻璃、不锈钢、漆器、竹、木等材料制成。碗基本形状都是圆形,造型变化不大,但大小尺寸变化大,碗的深浅、高低变化大,碗边造型有一些变化。碗主要用来盛装带有较多汤汁的各种烧、炖、煨、焖菜肴,盛装各种米饭、面食制品。整体上有汤碗、手碗、口汤碗、面碗、饭碗几种。目前也有一些日本、韩国造型的碗在中餐中使用,效果还好。

三、盅类

一种形似缸、但比缸小的直桶形盛器,按用途常分为三类:调味盅:如糖盅、



盐盅、果酱盅、油盅,专门用于盛装各种调味料,一般由瓷器、陶器、不锈钢材料制成。洗手盅:供客人就餐时,在席面洗手用,一般由玻璃材料制成。炖盅:主要用于炖制汤品、菜肴和甜羹类食品,一般由土陶、紫砂、瓷器材料制成。

四、味碟

味碟也称“醋水碟”、“跟碟”、“蘸料碟”。有圆形或椭圆形等不同形状,常用来盛装酱油、醋、辣酱、蒜茸等调味品,往往与菜肴配合使用,专供客人蘸食菜肴以调剂口味,或者用于菜肴的辅助调味。

五、吃碟

吃碟也称“骨碟”、“餐盘”、“骨渣碟”、“食盘”、“布碟”、“接食盘”。是为客人就餐时收集骨、刺、壳、渣等用的碟子,摆台时先摆,以其定位,宴席进行期间服务人员可视需要给予更换。

六、各种竹编、草编、藤编、木器、漆器盛器

随着餐饮用具品种的增多,各种以竹编、草编、藤编、木器、漆器材料制作的盛器,也逐步用来盛装菜点成品。这些用具造型美观,样式富于变化,色彩鲜艳,与传统餐具相比风格迥然不同,盛装菜肴以后,整体效果浑然一体,菜肴与盛器达到完美的统一,特别是一些特色菜、宴席菜、风味菜、点心食品往往使用这些别具一格的用具。使用时可以在这些盛器上铺垫一些特色的锡纸、花纸、丝绸布料,既可以达到更高的装饰效果,也可以保护用具的清洁卫生。

七、厨师自己制作的用具

厨师为了取得菜肴的装饰效果,提升厨艺的价值,提高菜肴的品质和价值,往往在菜肴与传统餐具之间,利用食物材料和一些专用材料制作一些特色化的、有盛器功能的二次盛器,将制作好的菜肴先装在制作的盛器内,再放置在餐具中,形成一种完整的整体效果。如用土豆、芋头、红苕炸制的鸟巢;用西生菜、莲白的勺状叶片修饰后,可以用来包裹粒状菜肴;用锡纸折叠成多种形态的凹状立体造型,用来盛装成品菜肴。

八、勺子

勺子又名调羹、汤匙、划子等。主要由瓷器、陶器、不锈钢材料制成,也有一些漆器、竹、木等材料制成的勺子。有长柄和短柄之分,也有大小之分。有服务用勺、菜肴用勺、个人用勺几种,既有传统的中式勺,也有西餐勺在中餐中使用。特别是现在厨师在操作过程中逐渐使用各种调味小勺来取用调味品,改变用手直接抓用调味料的不良习惯。

(一) 汤勺

汤勺又称“汤瓢”、“汤壳”,一般用于盛汤,亦可用于盛粥。汤勺柄长、勺深,属于公用勺,用于舀汤或舀流质食物。

(二) 汤匙

汤匙俗称“茶匙”、“调羹”、“食匙”、“羹匙”。用途很广,样式花色和规格很多,以瓷匙和不锈钢匙最为普遍。中餐一般用来喝汤或吃流质食物,属于个人用勺。

九、餐炊兼备用具

主要作为炊具使用,但也可以作为餐具使用的特殊用具。为追求菜点在食客面前所表现出的声音、视觉、风味、保温效果和成菜独特的风格特色,一些炊具也常常随菜肴一齐摆上餐桌,成为风格别具的独特用具和特色风味的餐饮形式。餐炊兼备的用具主要有火锅、砂锅、气锅、烤锅、铁板、石锅、石板等。

(一) 火锅

火锅是中国独创的美食用具,我国的火锅历史悠久,源远流长,各地都有自己的独特火锅用具,如重庆和四川的麻辣火锅,广东的打边炉,宁夏的锅子,江浙一带的暖锅,北京地区的涮锅,都是火锅的不同形式。火锅的最大特色是边加热煮制食物边食用,食客可以自己选择食物的种类、可以掌握食物的成熟度,可以调节食物的风味,而且刚刚成熟的食物材料风味最好,所以现在火锅风靡全国,成为餐饮业经营发展的一种独特用具,也成为餐饮业经营的一种独特形



式。火锅主要由铜、不锈钢、土陶材料制成,造型精致多样,形态美观,适用性强,火锅种类较多,加热形式多样,风格特色突出。

(二) 砂锅

火锅也称砂窝、瓦罉、砂煲,为陶土和砂共同烧制而成的锅,是人类烹饪发展过程中,较早使用的传统炊具。除了可以烹调菜肴外,还可以用来盛装制作好的菜肴。由于砂锅厚重的材质,储存了很多热量,成菜时砂锅具有继续加热和保温的特性,砂锅菜肴上桌时,往往还保持沸腾状态,食物的风味会慢慢散发出来,成菜风格特色突出,古朴大方。

(三) 气锅

气锅原是云南地区的特色用具,一般由细陶器制成,加盖后气锅中央有个从底部直通锅内的通气孔,烹调食物时,在气锅中放入食物材料、汤汁、调味料,加盖放入蒸笼内,蒸汽经过气锅内的通气孔进入气锅内部加热食物,由于加热过程中,食物材料基本处于封闭状态,食物风味基本不流失,所以食物的原味显得厚重突出,本味浓郁。

(四) 烤锅

烤锅也称烤盘,是一种专用于经营烧烤菜肴的特色用具,一般根据经营条件专门设计。烤锅主要具备燃烧燃料的炉子、食物支撑的架子、抽风系统三个部分。烤锅最先使用于民族(如朝鲜族、蒙古族、维吾尔族)地区的风味菜,现在演变成为特色餐饮业经营必需的独特用具。

(五) 铁板

铁板最早起源于日本的铁板烧,经过演化而来,是用生铁铸成的异型铁盘子,铁板一般由木垫、铁板本身、盖子构成一套。使用时将铁盘烧得热烫,放置在木垫上,然后将食用油涂抹在盘中,加入香味蔬菜、放入已经烹调至基本成熟的各种佳肴,加盖而成,热烫铁板储存的热量可以继续加热食物材料,上桌时表现出特有的听觉、视觉、嗅觉效果,食物的风味会慢慢散发出来,成菜风格特色突出。铁板菜肴可由厨师现场烹调,效果更加突出。而且铁板经久耐用,不易

损坏,使用菜肴范围广泛,是现代餐饮使用较多的特色用具。

(六) 锅仔

锅仔是一种小号的炒锅。将制作好的菜肴装入锅仔内,放置在有小火加热的锅座上,食用时边加热边食用,主要用于创新的各种干锅菜肴、汤锅菜肴、锅仔特色菜。

(七) 笼仔

笼仔是一种小号的蒸笼。蒸笼本是一种炊具,是制作蒸制菜肴的专用工具,以前蒸笼较大,是将菜肴原料装在用具内(主要是土陶碗、餐盘),再放入蒸笼内加热制作成菜,现在随着蒸箱的普及使用,厨房内蒸笼已很少使用,而小号蒸笼却派上了用场。制作蒸制菜肴时将菜肴原料直接装在笼仔内,再放入蒸箱内加热,制作好的菜肴连同笼仔一起直接上桌成菜,形成了风格突出的特色笼仔菜肴。

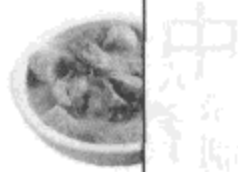
第二节 炊 具

中式菜肴制作中,由于地域的差异,各地方菜肴使用的炊具多种多样。目前由于餐饮企业经营规模大,出菜量大,特色菜品所使用的炊具也具有一定的风格特色,所以厨师使用的炊具众多。特别是广东菜使用的炊具不仅使用便利,而且影响极广,在行业中成为通用炊具。

一、各种锅

(一) 炒锅

炒锅又称“炒镬”、“炒勺”、“炒瓢”、“耳锅”等,是中式烹饪最有特色的炊具,是一种用于煎、炒、煮、煨、炸等烹调方法、制作中式菜肴最重要的炊具。在中餐实际操作中,大多数的烹调方法都可用炒锅完成,是中餐厨房使用最为频繁的炊具。根据我国厨师的使用习惯,炒锅又分为南北两种,我国北方地区使



用是带有木柄的炒瓢,而南方地区使用的是带有两个金属耳朵的炒锅。厨师用的炒锅制造材料是铁,又分为生铁锅和熟铁锅两种。生铁锅由铸铁通过铸造工艺制成,质硬脆,刚性大,传热较慢,容易冷热不均而破裂。熟铁锅由较纯的铁锻打制成,有较好的韧性和抗冲击性,冷热不均时不易破裂,传热较快。

目前全国烹饪业通用的炒锅主要是南方地区使用的粤式炒锅。

粤式炒锅也称为粤式炒镬,外形与四川耳锅近似,多用熟铁制成,熟铁锅较为轻巧,传热迅速,不易破烂,主要适用于炒灶上烹制菜肴。熟铁锅以形圆,锅面平滑,没有沙眼、裂缝,较厚重的为好。

1. 持锅方法 持锅时少不了毛巾(又称“随手”、“握布”、“镬布”,即厨房用的抹布,是厨师用于端锅、清洁刀、墩子、炒勺等的主要工具。一般是长方形的较薄毛巾,或是正方形的较厚毛巾),毛巾湿润后叠成16厘米×8厘米左右的长方条形,用中指和食指夹住毛巾一端,毛巾沿食指至虎口弯曲叠成三叠状,以虎口为支撑点,大拇指将锅的耳朵侧面紧紧抓住,其他手指自然弯曲支撑锅底,但支撑的位置各有不同,无须强求统一,以方便操作为准。这种持锅方法能充分应用手腕的力量,控制锅的操作显得灵活自如,比较省力。

除此以外,还有一种持锅方法就是在不需移动锅的位置时,不用毛巾,直接将四个手指自然抓住耳朵上面,配合拇指自然持锅,这种方法更加简单,使用起来轻松灵活。

2. 翻锅方法 又称“翻勺”、“抛锅”、“簸锅”、“抛窝”,翻锅有大翻锅、小翻锅、翻四面锅、花翻锅等多种技法。

小翻锅:锅底不离开炉灶上的生铁圈,以铁圈为支撑点,将锅前后、上下,连续不断地向上颠动而成,翻锅的作用是使锅内原料翻转、移位,便于原料受热均匀,成熟度一致,使其芡汁包裹均匀,避免原材料粘锅。小翻锅方法的特点是省力、效率高、锅中食物翻动效果好。小翻锅方法的技巧主要使用手腕和手臂的力量操作,有时也使用身体的力量操作,这样更为轻松,好像厨师在跳舞一样。翻锅时,右手持炒勺可以配套象征性地推动食物,左右手同时配合操作,看起来更加省力协调。

大翻锅:即将锅内原料整体一次性全部大翻身,翻锅前应将锅内菜肴转动几次,使原料离锅,先将锅略向后拉,然后向前一送,同时顺势向上一扬,将菜肴整体抛离锅面,整体翻面,随着用锅将已翻身的菜肴托住。大翻锅的技法跟适

用于北方的炒瓢,拉、送、扬、托四个动作必须密切地结合起来,动作连贯、协调迅速。

3. 搪锅方法 搪锅也称为“晃锅”、“转菜”、“转锅”,跟小翻锅的基本要求一样,搪锅时同样锅底不离开铁圈,以铁圈为支撑点,将锅向四周轻轻晃动,同时带动食物在锅内做圆周运动的方法。搪锅的目的是使食物前后左右在锅的不同方位受热,从而使食物受热均匀,同时不粘连锅底,特别适用于容易碎烂的大块原料的加热处理。搪锅多在煎、煸、烧、焖、炙锅时使用。

4. 洗锅方法 炒锅用完后必须洗刷干净,一般方法是,锅中放入清水后,用一种竹子材料制作的专用工具(四川称为刷把,广东称为竹手扫、锅扫)将锅刷洗干净,倒去污水,并将余水用刷把清扫干净,这样炒锅就干干净净,可以烹调了。现在一般不主张使用毛巾来洗锅、擦锅,才能保证毛巾的清洁卫生。不要让污水长时间浸于锅中,避免铁锅内壁受到锈蚀,影响铁锅质量。每隔一段时间,应将锅放在炉灶上烧红,以清除油污或食物残渣慢慢形成的锅垢(四川称为锅蚂蚁,北方称为焦灰)。要经常检查炒锅的耳朵是否牢固。厨师可以用木槌自己整理变形的铁锅。

5. 锅的放置方法 炒锅不用时可以暂时放在避火架上。收档时应将炒锅洗净,翻扣在火头上,方便打扫清洁卫生,避免炉灶中心的燃烧器进水。也可以将锅竖放在避火架与火头之间,并将炒勺、锅铲一起放置。

(二) 砂锅

砂锅也称砂窝、瓦罉、砂煲,是中国烹饪使用时间较长,也是大家日常生活中常用的一种土陶炊具,在广东菜、江苏菜、东北菜、浙江菜中常常使用,主要用来煲汤、煲粥、制作长时间加热的烧、焖、煨、燻之类的菜肴,可以广泛用于多种烹调加热方式。砂锅由陶土制成,具有传热慢、化学性质稳定、适宜加热时间长的菜肴,烹煮的食物有酥香、软烂、味道厚浓之特点。砂锅菜肴具有成菜风格古朴,食物香味浓郁,保温力强的特征。砂锅现在具有非常广泛的烹饪用途,可以用砂锅制作多种特色菜肴。从颜色看,砂锅有各种色彩,主要以黑色、白色、紫色为主。砂锅的形状、大小、深浅也有多种,有形如罉状的汤煲,专门用来制作汤菜;有细小的砂锅用来制作煲仔饭;有从日本引进经过改良后的日式煲。砂锅的制作材料,因地方不同,变化很大,表现出来的特色也不同,如四川的荣经



砂锅、广东潮州砂锅等。目前市场有一种耐高温的白色陶煲,是一种新型细陶砂锅,质地细腻,耐高温,品种多,不易破裂,是现在餐饮业使用最多的砂锅品种。砂锅在加热时需要使用专用的炉灶进行。

(三) 平锅

平锅也称煎锅,这是一种圆形平底锅,锅边外翻,多数为生铁铸成,也有熟铁制品,大小各异,主要用来制作面食点心,可用来摊煎和烙制鸡蛋、油饼、面饼、卷皮等各类食物。另一种“鏊子”的也是一种平锅,生铁铸成,平面圆形,中间稍微鼓起,不翘边,大小不一,是民间烙制饼类食物的炊具。现在中餐厨房大量使用西餐的煎锅来烹调食物,使用更为方便,主要因为最新的西餐煎锅表面有一层不粘材料,具有不粘附、不糊底、易清洁的特点。

(四) 高压锅

高压锅又叫压力锅。其原理是加热时,水受热蒸发产生的蒸汽不能扩散到空气中,只能保留在锅内,锅内蒸汽形成较大压力和带来的高温,使食物更容易软熟,高压锅具有省时、节能、快熟的特点,在极短的时间内煮出软绵、酥烂和味道香浓的食物。目前餐饮业对于传统长时间加热的烹调方法,基本都改用高压锅来辅助进行烹调操作。

(五) 汤桶

汤桶主要用来熬煮各种汤汁的专用工具,广东称为“汤罉”,成圆柱形的桶形用具,最早有土陶制成的汤桶,现在多用不锈钢材料制成。汤桶的大小规格一般按其装水容量的多少来分别大小。

(六) 炖盅

炖盅也称炖盆。主要用于炖的加热方法和煨制半成品原料用,多用瓷器、紫砂、土陶制成,炖盅规格分有大号、中号、小号等三种。使用炖盅来制作的菜肴,具有色泽鲜明、原汁原味、香气浓郁的特色。

(七) 石锅、石板

石锅、石板是人类烹饪史上使用较早的古老炊具,至今,还在韩国以及我国西藏地区普遍使用。由纯天然的优质耐火石材加工而成,具有造型美观多样,质地坚硬,传热慢,化学性质稳定,使用时不粘锅的特点。烹饪的食品古朴美观,味道鲜美,香味浓郁,并富含对人体有益的多种微量元素。石锅菜肴成菜风格古朴,食物香味浓郁,保温力强,具有非常广泛的烹饪用途,现在餐饮业常常用石锅、石板制作多种特色菜肴,使用较为普遍。

(八) 鼎锅

鼎锅又称“吊子”。是一种形如陀螺的传统烧煮锅,用生铁铸成,外形上、下部略小,中部向外凸起。安在炒灶火眼的后面,利用炒灶的余热来加热食物,主要用于煮制菜肴用的毛汤和普通的肉类原料。也可用铁丝悬挂起来烧煮食物。传统的鼎锅使用较少,现在开发有吊锅系列菜,方法是将鼎锅缩小,把制作好的菜肴装入吊锅,下面用小火加热,在席面展示而成菜。

(九) 笊子

笊子俗称“竹筴”、“竹筴”。以竹片编成的网格状用具,有大小、厚薄之分,厚的可放入锅内水上,上置食物,水烧沸后蒸汽将食物蒸熟。笊子常与笼身、笼盖配套使用。薄的也可垫在锅底,上置食物,加热时不粘锅底,还可以用来固定容易碎烂的烹饪原料。

(十) 锅架

锅架又称锅圈。厨师烹调过程中临时用于放置炒锅的必备用具。圆形,直径有大有小,高4~6厘米。过去多用青竹编制,现在多用不锈钢制成,现在锅架下面有一钢托盘。锅架主要放在打荷台上,用来暂时放置炒锅,便于菜肴装盘,锅架内部可以暂时存放废弃的食物材料,可以保持荷台的清洁卫生。



二、各种搅拌、固定用具

(一) 炒勺

炒勺又称之为“勺子”、“排勺”、“铁壳”、“油壳”。是厨师搅拌锅中食物,加入汤汁,取用食用油、清水,取用调味料,将制作好的菜肴出锅上碟之用的工具,是厨师必用的炊具。炒勺呈半球形状,有金属长柄,柄端装有木柄,炒勺的规格以盛水重量为标准,一般分为400克(8两)和250克(5两)两种。目前炒勺最大的使用特点是不能直接用它取用调味料,而是将调味料用小勺移入炒勺后,再放入锅中,这样使用虽然麻烦,但能保证取用的调味品质准确,保证调味品彼此不污染,保证设备的清洁卫生。

(二) 锅铲

锅铲又称之为“手铲”、“铲子”、“镬铲”、“煎匙”。有长柄,与炒勺的烹饪用途接近,是搅拌锅中食物,加少许食用油,将制好的菜肴出锅上碟时的用具,是厨师必须具备的另一操作用具,用于翻、炒、推、摊、煎或盛装菜肴,也用于煮饭时搅锅、起饭、起锅巴等。现在制作很多特色菜肴过程中必须使用锅铲来操作,比使用炒勺更方便,效果更好,具有不可替代的作用。

(三) 铁钩、铁筷

铁钩、铁筷是一类烹调进行过程中使用的辅助用具,因各地习惯不同,这类器具的用途、结构、形状、大小、长短各有一些差异,作用不尽相同,但多数是作为从锅中捞取原料或分散原料时使用的工具。铁钩主要用于从锅中捞取大块或整只动物性原料时使用,铁筷主要用于将锅中食物原料移动位置或将容易成团的原料分散时使用。

(四) 铁钎、铁叉、叉烧环、叉烧针、挂钩、铁网

这些都是制作烧烤、卤水、腌腊制品时,专用于固定食物原料,便于通风晾晒、便于烧烤操作的工具。根据制作产品的不同特色,用具的具体大小、形状都有一些变化,没有绝对的统一,厨师往往根据菜品的特色而定做这些专用用具。

(五) 锅刷

锅刷也称“刷锅把”、“刷把”、“竹手扫”、“锅扫”、“炊帚”。用来洗刷锅具的小笤帚,现代厨房多用竹制的锅刷,北方地区也有秫头、马兰草制成的多种锅刷。

三、过滤用具

过滤用具是用来从传热媒介食用油、汤水、固体物质中过滤食物原料和滤干传热介质而使用的专用工具,常用的过滤用具具有漏勺、笊篱和密隔三种。

(一) 漏勺

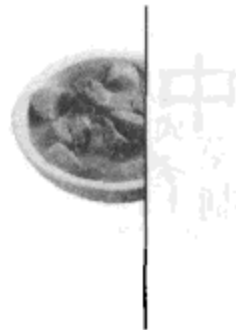
漏勺又称“漏瓢”、“抄瓢”、“疏壳”。漏勺现多用整块不锈钢材料制成,圆形敞口,底呈弧形,布大小一致的圆孔,有套柄,柄尾装有木把,直径多为 30 ~ 40 厘米不等。是原料经过初步加热处理后,过滤原材料和滤干传热介质时使用的过滤工具,现在主要用于以水作为传热介质的加热方法。长柄的主要在沸水中捞取水饺、面条、汤圆等水煮食物时使用,短柄用于原料焯水时过滤原料使用。

(二) 笊篱

笊篱也称炸篱、罩篱,是厨师应用的另一过滤工具,笊篱比漏勺的孔眼要大,笊篱有密眼与疏眼之分,现在多用不锈钢丝编织成圆形的网状结构,并以竹片做成把制作而成。主要用于以食用油作为传热媒介的加热方法,也可用于汤水中捞取食物。其特点是:笊篱的过滤效果快,沥油、沥水充分。

(三) 密隔

密隔也称“网筛”、“钢箩斗”、“不锈钢箩筛”。由细不锈钢钢丝编织成的圆形网状过滤用具,是厨师应用的另一过滤工具,专用于过滤传热介质中残留的碎小残渣,如食用油中残留的食物残渣,通过密隔过滤后,食用油显得清澈明亮,可以使用更长的时间,卫生程度更高。



四、调味用具

(一) 味盅、味盒

味盅、味盒专用于盛装各种调味料、料头的盛器,圆形的称为味盅,方形的称为味盒,有陶瓷或不锈钢两种,大小规格很多。装调味料的最好使用土陶制成的,这样可以保证调味料不易变质。装料头的最好用不锈钢制成的,这样使用、收捡方便。

(二) 油缸

油缸也称油盆。专用于盛装食用油的器皿,用铜或不锈钢材料制成,圆形,口阔大,有细颈,便于接纳食用油。现在取用食用油一般不能端起油缸直接倾倒,而应该使用炒勺取用。油缸一般放在炉灶的远端,厨师往往使用两个油缸,分别盛装品种、质量、色泽不同的油脂。

(三) 油壶

油壶专用于盛装液态调味料,类似古代酒壶的一种盛器,目前主要用于盛装料酒、香油,使用油壶可以保证每次加入调味料的量极少,保证加入的调味料容易分散在锅的四周,与食物混合均匀效果更佳。

(四) 调味勺

调味勺往往与味盅配合使用,是取用各种调味料的主要工具,取用固体调味料往往使用西式的咖啡勺,取用液体调味料往往使用中式的小汤勺。调味勺的使用可以保证每次取用的调味料数量更加准确,可以保证调味料之间彼此不污染,可以保证厨房毛巾的卫生,现代厨师已经完全避免了使用炒勺来取用调味料或用手直接抓取调味料,全部改用调味勺来取用任何调料。

五、刀工用具

(一) 刀具

餐饮业使用的刀具较多,形式十分丰富。常用的有:

1. **鱼刀** 专用于宰杀各种鲜活水产原料的刀具,刀体较短,刀刃较厚,可以砍切带骨的各种鱼类、带壳的软体动物。
2. **砍刀** 用来处理带骨肉类或质地坚硬原料的刀具,刀体较重,刀背较厚。
3. **烧腊刀** 用来刀工处理烧烤制作的各種带骨禽类熟食的刀具,刀体较重,刀刃较厚。
4. **切刀** 是厨师使用较多的刀具,主要用来切块、切丁、切片、切条、切粒、切丝,刀身略宽,刀体重量一般,背厚刃薄。
5. **片刀** 也是厨师使用较多的刀具,主要适用于平刀技法的各种平刀片,用于切薄片或细丝,刀身较窄,刀面较薄,体轻锋利。
6. **桑刀** 最早是广东厨师使用的刀,现在已经成为全国厨师都喜爱使用的刀具。在广东桑刀最早是切桑叶用的专用刀具,具有刀面狭长、轻薄,刀刃至刀背厚薄基本一致的特征,厨师用于加工一些精细原料,效果很好,基本代替了片刀、切刀的使用。有一号、二号大小之分。
7. **文武刀** 也称前切后砍刀,可以认为是砍刀和切刀的融合体,刀口前段用于切的技法,后段可斩带骨的各种肉类。
8. **雕刻刀** 专门用于食品雕刻的刀具,种类较多,形状各异,主要有雕刀、刻刀、模具刀三类。每类有大小之分,一般由若干把组成一套。
9. **模具** 中式菜肴烹调时常用各种图案造型的模具来给菜肴造型,以增加成型的美观。一般用不锈钢材料加工焊接而成,有花、草、鱼、虫、鸟、兽和花边等形状,也有木雕或塑料模具。

(二) 搅拌器

搅拌器是一种具搅拌和破碎功能的厨房用具。由料桶、盖、搅拌轴、搅拌刀片组成,搅拌器使用时搅拌轴带动搅拌刀片飞速旋转,达到快速搅拌和破碎食料的目的。



（三）锯骨机

锯骨机是一种采用锯齿状刀刃在高速运转或上下运动时,对带骨肉块或骨骼进行分割处理的切割机械。锯骨机可以快速锯断大块骨头、冻结的各种肉类等体型较大的块状食物,具有切口整齐、大小一致、没有骨渣,效率高的特色,是日益兴起的厨房通用机械。根据切割刀具及运转方式分为带锯机和圆盘锯机两种。

（四）切片机

切片机主要用于冷冻肉类和其他具有一定硬度、强度的动植物原料切片的设备。切片机切口整齐、厚薄一致、速度快捷、效率高,是一种不可缺少的、常用的厨房通用机械设备。

（五）肉类斩拌设备

肉类斩拌设备是指对肉类原料进行绞、切、斩、剁等操作、可以将块状肉料做成粗细不同肉糜的操作设备。传统中餐厨师在制作肉馅时,往往先是将肉块切细,然后双手持双刀在砧板上上下下翻飞,随时翻转,才可剁出所需粗细的碎肉。使用斩拌机后,由于斩拌机集斩、切、搅拌操作于一身,可以斩拌出手工无法达到的粒度,而且制成品均匀性好、制成的菜肴韧性好、强度高、口感细腻。

（六）绞肉机

绞肉机是肉类处理中使用最为普遍的一种机器,主要利用不锈钢格板和十字切刀的相互作用,将肉块切碎、绞细形成肉馅。可以通过调换不同孔径的绞肉格板,达到粗细可调的目的。

（七）肉锤

肉锤是西餐使用的一种金属制的锤子,锤头四方状,两面突起,一面平滑,另一面有排状枝齿,亦有圆头状锤。主要用来拍、砸、锤打肉类原料,使肉料组织松弛,质地变嫩。也有一种扁平状的肉锤,主要用来拍打扁平的肉类原料。

(八) 磨刀棒

磨刀棒是西餐厨师使用的一种磨刀工具。是一根有很细螺纹的高硬钢棒,属于刀锉的一种。操作端带木把或塑胶把,是专用来锉磨刀具的工具,主要在刀工操作过程中,简单快速使刀具变得锋利的工具,现在中餐厨师喜欢使用。

(九) 砧板

砧板也称“菜墩”、“墩子”。有木材和塑料两种制品,是刀工操作时原材料的衬垫工具,在水台、砧板、烧味部、点心部都有使用。使用时根据原材料的类别分开来用,保证食物彼此隔离,不污染。砧板旁有收集废料的垃圾兜,有防止原料跳出砧板之外的砧板挡。

(十) 码斗

码斗也称为“码碗”、“码碟”。是大小深浅不一的各种碗,多用不锈钢制成。码斗是刀工配菜厨师用来盛装各种半成品原料的专用工具,现在厨师在菜肴制作完成之前尽量使用码斗来盛装各种半成品原料。使用码斗操作简便,也便于厨房卫生,对厨房管理有良好帮助。

(十一) 操作台

操作台又称“案板”、“打码台”、“打荷台”、“砧板台”、“厨房工作台”。是厨师切菜、配菜、做点心、打荷、摆放餐具不可缺少的厨具。操作台多为长方形,规格视场地大小、操作方便而定。操作台的材料用不锈钢板制成。操作台表面是操作的台面,操作台下面有的带有抽屉、工具箱,有的带有橱柜,有的带有冷藏保鲜设施。

第三节 炉 灶

炉灶是供给热能,制作熟食的工具,是烹调的主要加热设备。有了炉灶供给热能,各种炊具才能传热,才能把热量通过油、水等传热媒介或直接传给菜肴



原料,才能使菜肴原料通过复杂的物理变化、化学变化、生物变化,达到由生到熟的质的变化,才能制作出各种完美的菜肴。

一、炉灶必须具备的条件

一个好用的炉灶,必须具备以下几项条件。

(一)热效率高,充分利用燃料的热能

对于一般常用的炉灶来说,燃料往往不能完全燃烧,燃烧后所产生的热量也只有一部分能够用于烹调,大部分热量散失在周围的空气中,我们把燃料完全燃烧时所发出的总热量中能用于烹调部分所占的百分比,叫炉灶的效率。炉灶的效率一般标示在炉灶的铭牌上,越是好的炉灶,其效率越高。

(二)火力大小易于操纵

在一种烹调方法,一盘菜肴的烹调中,往往需要使用不同的火力,有时猛火,有时中火,有时慢火。所以炉灶的结构,最好能够适应烹调的要求,火力大小可以自由操纵,使用起来就非常方便,这样才算是一个好炉灶。

(三)符合劳动保护的要求

普通的炉灶,在猛火时,火焰的温度往往超过 500°C 以上,这种高温对在炉旁的操作师傅有一种烧灼感,同时,有些炉灶的火焰窜出很高,如不留心,很可能形成烧伤事故。炉灶的结构形式,应该具有良好的通风、降温设备,以保证安全生产和工作人员的健康。

(四)符合清洁卫生要求

作为烹调用的炉灶来说,首先在炉灶结构上必须尽量保证燃料燃烧完全,燃烧的灰烬不向外飞扬散佚。飞扬的灰烬,不仅影响厨师的健康,而且会落到食物中去,对食物的品质、卫生影响很大。炉灶的外表也必须整洁美观,便于冲刷,不留残水。

(五) 必须有利于方便操作的要求

烹调过程,要求厨师的操作速度快而简洁,炉灶台面必须有合理的布局,炉灶与炉灶之间不应过于紧密,炉灶旁应能放置必要的调味料,要有流畅的进水管和排水的渠道,炉灶与荷台应有适当的距离,尽量方便厨师的操作。

二、炉灶的种类

炉灶在中式菜肴制作技术过程中,随着时代的进步,也在逐步发生变化,种类越来越多,结构越来越复杂,性能越来越优越,更加符合厨房的卫生要求和现代性。为烹调技术的充分发挥,创造了不可或缺的设备条件。就目前状况来说,由于炉灶的结构形式不同,通风形式不同,使用的燃料不同,烹调用途不同,炉灶的种类多种多样。

(一) 炒灶

炒灶是中餐厨师烹制菜肴的主要加热设备,规格、种类较多,现在一般使用粤式炒灶。

粤式炒灶也称“炮台灶”,属于烟道式炉灶,灶孔装有高出炉灶面的圆形生铁圈,生铁圈不是水平的,而是近端低、远端高,这样便于操作,便于火候的使用。铁锅与生铁圈吻合较好,火力集中于铁锅底部,火焰有力,加热均匀。

炉灶中心的燃烧器保持干燥卫生,不要掉落水滴和食物残渣。通过烟道,连接着一个汤罉,可以利用余热,加热煮制汤水和肉类食物。

炒灶设有进水管和排水渠道,炉灶平台的汤罉或水台(也称水盒)常常盛满清水,可以作为烹调和洗涤用水,溢出来的清水也可以使炉灶降温,起保护炉灶和降低厨房工作环境温度的作用。

灶口的一侧留有放置调味料的地方。炉灶有配套的避火架,在铁锅需要逃避火力暂时支撑铁锅时使用。炉灶的高低、倾斜度可以调节,保持厨师使用方便,保持炒灶最佳状态。



（二）煲仔炉

煲仔炉也称“小火炉”。是与炒灶相对应的火力较小的专用炉灶,属于直燃式炉灶,最早是从西餐的炉具发展而来,与西餐的炉灶基本一致。一般几个火头平排并列,火力大小可调节,整体火力较小,多用于中小火长时间加热的烹调方式,也用于砂锅、铁板、石锅的加热,汤料的保温,摊、煎、烙制食物往往也使用煲仔炉来加热。

（三）落地灶

也称“平头炉”、“汤灶”、“矮子灶”。属于直燃式炉灶,体形低矮,高度只有尺余,炉眼比煲仔炉要大,火力大小可调节,其特点是火力大、火力猛。主要用于熬煮上汤、二汤,或大型宴席中制作烩菜、汤菜之用,干料涨发时也使用平头炉。

（四）扒炉

扒炉也称“铁扒炉”。利用铁条架或铁板导热,将加工处理的原料直接摆放或串起置放在炉上加热,类似一种煎烤加热方式的加热设备。扒炉最早是西餐的加热设备,近几年来,扒炉在中餐烹饪中使用较广,经过扒炉制作的菜品,外脆里嫩,鲜香扑鼻,以其香浓的风味大受顾客的喜爱,具有使用简便、省时、卫生、实用等特点。

扒炉按使用的能源可分为燃气扒炉和电扒炉,最常用的是电扒炉,用于煎制、烤制肉类、海鲜,摊、煎、烙制食物,炒面、炒饭均可。

（五）烤箱

烤箱是利用热辐射使食品在相对封闭的环境内受热烘烤成熟的加热设备。烤箱有占地面积小、容量大、控制容易、操作简单的特性。烤箱主要用于制作烘烤方法、焗制方法的菜肴和点心,也可以用于大量的铁板、石锅、石板等设备的加热。

(六) 烤鸭炉、烤猪炉

烤鸭炉、烤猪炉是制作烧烤菜肴专用的加热设备。专用于烧烤菜品,配套工具有叉烧环、挂钩、烧猪叉。

(七) 蒸柜

蒸柜专用于以蒸汽作为传热媒介来加热各种食物的烹饪设备,是替代传统蒸笼的现代工具,可用于制作菜肴的蒸、炖烹调方法。

蒸柜具有容积大,开启方便,自动化程度高,蒸气强弱容易控制,强弱变化瞬时完成,取放食物方便简单,食物不易串味,汤汁不易彼此污染的特点。

(八) 夹层锅

夹层锅又称为二重锅、双重釜等。属于定型的压力容器,以一定压力的蒸汽为热源,将热蒸汽通入锅的夹层,通过与锅内的物料交换热能,从而达到加热目的的一种加热设备,常用于大型餐饮企业熬汤、烧菜、炖肉、熬粥、制作糖浆、炒制各种馅料。具有生产能力大、占地面积小、温度控制简单、容易操作的特点,使用时通过调节气体的大小来控制锅内的温度。

(九) 电炸锅

电炸锅是西餐专门用于油炸方法的加热设备。电炸锅锅内油的液位较深,能使食品全部浸入油中,加热均匀,具有占地面积小、生产能力大、温度控制简单、温度比较恒定,容易操作的特征。使用时通过调节温度控制按钮来控制锅内的温度。



第三章

中式菜肴制作的厨房 工作分工

现代餐饮企业经营的菜点类别复杂多变,既有传统的中餐、火锅、烧烤、小吃、各种农家乐,也有快餐、送餐、外卖餐,还有兼营多样业态的茶餐厅、休闲餐吧、专业经营夜晚的夜宵餐厅,更有以特色产品为主的卤菜店、粥店、麻辣烫、烧烤店、串城等等。

根据不同餐饮业的经营特色,就会出现需要长时间的不间断生产的过程,因此厨房的工作人员就要根据菜点的固有制作过程分为若干操作流程,每个厨师的具体工作只是完成一盘菜肴制作工序中的一部分,这样厨房的生产劳动才在分工与合作的基础上运转起来,形成良好的经营效果。厨房的工种分配可根据所经营的餐馆特点来细分,但大多都差异不大。

第一节 常见餐饮业的分类

一、饭食业

饭食业又称“饭食帮”、“饭帮”。包括四六分饭铺(炒菜馆)、便饭馆和豆花馆等。以经营炒菜、小菜、豆花饭为主要业务,可以随配合菜,不承办筵席,是不制售高档菜肴的普通小餐馆。

二、燕蒸业

燕蒸业又称“燕蒸帮”。以经营大菜和承办筵席为主要业务,包括包席馆和南堂两个部分。“燕”通宴,即“筵宴”。“蒸”,“蒸笼”之意,是区别于其他饭铺、

炒菜馆的重要标志,是比较高档的餐饮酒楼。

三、面食业

面食业又称“面食帮”。饮食业中的一大业别,以经营锅魁、面条、抄手、水饺、馒头、包子等各种面食制品为主的小餐馆。

四、腌卤业

腌卤业又称“腌卤帮”。以制售腌、卤、熏食品为主的腌卤摊、店以及“冷酒馆”,主要以外卖为主。一些地方已形成各类以熟制肉食为主的连锁店。

五、火锅

火锅是中国独创的美食品种。各地都有自己的独特火锅用具,如重庆、四川的火锅、广东的打边炉、宁夏的锅子、江浙一带的暖锅、北京地区的涮锅都是火锅的不同形式。现在火锅风靡全国,成为餐饮业经营的一种独特形式,尤以四川火锅最有特色,可以占到餐饮业的半壁江山。

六、烧烤

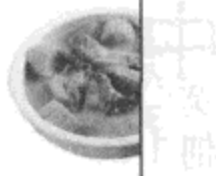
人类烹饪最原始的烹调方法就是烧烤,烧烤的本意是把食物放置于比较接近热源的位置来加热食物的加热方法。现在,烧烤方式也逐渐多样化,在基本烧烤的模式下发展出丰富多彩的烧烤炉、烧烤架、烧烤酱等。烧烤产品本身风味较好、香味浓郁、参与性强。所以烧烤风靡全国,成为餐饮业经营的一种独特形式。

七、茶餐厅

一种具有茶屋和餐厅功能的综合饮食业。从早到晚都可营业,经营灵活多变。

八、茶市

有早茶、下午茶、夜宵(也称消夜)。餐饮经营的一种形式,与饭市共同组成餐饮经营的两种形式,多利用传统餐饮企业经营正餐以外的空闲时间来经营茶



市,使餐饮企业一天的营业时间延长,营业效益大大提高。

九、明档明厨餐厅

顾客可根据餐饮业陈列的食品原料、菜肴模型来点菜,并可目睹厨房烹饪加工过程的餐厅,此类餐厅对顾客有特殊的吸引力。

十、食街

食街有“美食一条街”之意,为宾客同时提供各种特色风味菜点的集市。多设在大型商业区、旅游区。

十一、排档

排档又称“大排档”,专营简易菜肴、酒水的街头食摊。常出现在城市街头、闹市、马路旁,规模比一般食摊大。食客当街而食,多在晚上供应。

十二、冷酒馆

冷酒馆是以卖酒、菜为主的小店,这类酒馆,开堂后多不动烟火,菜在开堂之前做好,故在酒馆之前,冠之以“冷”字。

十三、冷啖杯

冷啖杯是主营白酒、啤酒、泡酒和佐酒菜的小店。冷啖杯经营的下酒菜不管荤、素都预先烹制成菜,晾冷后供应顾客。由于营业时不需动火加热菜品,故名“冷啖杯”。经营特色相似于早年的冷酒馆。现在冷啖杯的经营形式逐步发展为啤酒广场,也销售一些烧烤、特色风味菜、小吃等。

十四、麻辣烫

麻辣烫又称“串串香”、“手提串串”,是火锅的一种简单变化形式,用竹签将各种食物穿成串,食用时将食物串在麻辣汤料中烫熟,然后蘸调味料食用。这种成串的食物和烫食方式称为“麻辣烫”,也指经营这类食物串的小店或食摊为“麻辣烫”。现在在麻辣烫的基础上还发展了另一种“冷锅串串”。

十五、食担

食担是一种盛装食品的器具(有的地方称“担子”、“担担”)。经营者肩挑着走街串巷,沿街叫卖。食担经营的品种比较单一,有的只装食品,不动烟火;有的则一头装原材料或半成品,一头装火炉,遇有食者则现做现卖。目前四川及重庆还存在的食担有豆花、春卷、蛋烘糕等。

第二节 厨房的主要工种

一、红案

饮食行业的工种(红案、白案、招待)之一。负责菜肴烹制所有工种的总称。包括从原材料的初加工、刀工、精加工、配菜、加热烹调到成菜的全部工艺流程。根据工作内容和责任的不同,红案又细分为:炉子、墩子、打荷、冷菜、笼锅和水案等若干工种。

(一) 炉子

炉子又称“当厨”、“炉灶”、“火上的”、“候镬”、“后镬”,指以中式炒锅为炊具,以中式炒灶为加热设备的工作岗位。是中餐厨房最重要、技术性最强的岗位,是中餐厨房的核心和灵魂,是菜肴烹调加热的最主要岗位。炉子的工作人员需要根据菜肴制作的要求,运用与之相适应的烹调方法,运用与之相适应的调味料,进行加热调味加工,烹制出各种热食菜肴。炉子是菜肴烹制的最后一道工序,其工作的好坏,直接关系到菜肴的质量,除了掌握好菜品的火候、调味、色泽、芡头之外,还要与砧板人员一起,安排管理厨房工作。炉子工种的厨师较多,按其重要性和根据技术力量的好坏又要分工为头炉、二炉、三炉、四炉……尾炉。

1. 头炉 也称“大佬”、“主厨”、“头锅”、“掌灶”、“掌勺”、“炒头火”、“炒头灶”、“灶头”、“正后镬”、“头镬”。用第一个火眼或第一面炒灶的厨师,由较有经验、影响力最大、烹调技术水平最高者(一般由炉灶厨师长)担任,全面指导厨



房的技术和管理工作。

头炉的工作内容主要有：负责调配芡汤、脆浆、复制调料，负责烹制筵席菜品和其他主要菜品的制作，研究创新菜品，带好徒弟，指导其他厨师工作。

2. 二炉 也称“二锅”、“炒二火”、“二镬”、“帮后镬”。烹调技术水平仅次于“头炉”，主要协助“头炉”工作，由厨房技术较好的厨师担任。负责早上鱼翅等名贵干货原料的滚、煨，负责各种鸡、鸭等原料的熟处理，协助头炉烹制大小筵席菜，烹制例牌菜中技术性强的菜品，协助研究创新菜品，带好徒弟，指导其他厨师的技术工作。

3. 三炉、四炉 负责每天早上开业前处理各种原材料的滚、煨、炸等熟处理，负责制作各种调味酱汁，负责例牌散单菜品的制作，兼顾筵席的单尾、粉、面、饭等产品的制作。

炉子的工作主要负责短时间加热的炒、泡、炸、烧、烩、焖等烹调方法菜肴的制作，负责所有菜肴有关调味料、汁、芡的准备，负责上杂岗位制作菜品的最后调味、打芡、加明油等工作。

（二）上杂

上杂也称“帮锅”、“上什”、“笼锅”，原为广东饮食行业用语，现在全国各地厨房也有此称法，是厨房岗位中技术性较强的另一个工作岗位，是与菜品加热烹调有关的另一主要岗位，负责除传统“炉子”制作以外的、加热时间长的、以蒸汽为传热媒介的所有原材料准备和菜肴制作的工作岗位。其职责主要有：负责涨发（水为介质）干货原料，负责长时间加热菜品原料的熟处理，负责起汤，负责蒸、炖、煲、焗、扣等较长时间加热方法菜品的制作和准备，负责菜品原材料的早晚回笼。上杂岗位由于单一产品加热时间长，往往可以因人设岗位分工完成。上杂岗分为正上杂、帮上杂。

1. 正上杂 负责熬煮各种烹调用的汤汁和蒸、炖、扣、煲、焗等烹调方法菜品的技术操作，指导帮上杂涨发干货原料，带好徒弟。

2. 帮上杂 涨发干货原料（鲍鱼、海参、鱼翅、燕窝等），协助正上杂制作汤汁和蒸、炖、扣、煲、焗的烹调工作，负责原材料的早晚回笼及开收档工作。

3. 汤锅厨师 俗称“拉汤”、“吊汤”。中餐厨房热菜烹调的厨师分工之一，即看汤锅的，除负责制汤外，还要负责煨、炖、熬、煲、焗等长时间加热等菜肴的

制作和原料的初步熟处理。现在往往由上杂承担其工作内容。

4. **笼锅厨师** 俗称“打笼”。中餐厨房热菜烹调的厨师分工之一,笼锅原指制作蒸菜所用的器具,现用作蒸菜工种的代称。负责半成品原料的蒸制加工、部分干货原料的发制和蒸菜的制作。现在往往由上杂承担其工作内容。

(三) 墩子

墩子也称“案板”、“砧板”、“案子”、“切配”。负责烹饪原料的刀工、精加工、半成品制作和组配工作的厨师。现在墩子的工作内容还包括制定原料的购进计划(即通常所谓“开买账”、“原料单”)。墩子是企业的核心,关系到菜品质量的好坏、企业经营绩效的成败。厨房的墩子岗位工作量大、技术性强、标准化程度高,根据技艺水平、经验、分工的不同,墩子厨师常习惯分为头砧、二砧、三砧、四砧、五砧等。

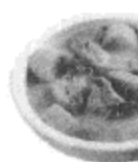
1. **头砧** 也称“头墩”、“案子头”、“正砧板”。是墩子的首席厨师,是整个厨房的“大管家”,是砧板岗位的技术负责人,由熟悉厨房全部工序、经验丰富、技术水平高的厨师担任。

头砧要求熟悉所有原料的产地、季节、质地、起货成率、加工方法、烹调运用,熟悉原材料的市场供给情况,善于鉴别原料和合理使用原料。头砧负责整个砧板的生产技术和指导工作,负责熟料、名贵原料的刀工处理,负责料头的切配,负责编制筵席菜单,负责原材料(主要是蔬菜、部分干货、干果)的进货计划,联系炉子和前台,共同研究创新菜式,搞好厨房技术研究工作,带好徒弟。日常头砧的主要工作就是“配菜”。

2. **二砧** 也称帮砧板。要求熟悉常用原料的产地、季节、质地、起货成率、加工方法、烹调运用,善于鉴别原料品质和合理使用原料。分工负责各种肉类原料的进货、刀工、半成品制作、保管工作,要求懂得肉料的加工技术及刀工规格,配合头砧作好筵席单中肉类原料的准备工作,指导三砧工作,带好徒弟。

3. **三砧** 负责生、熟馅料的配制及制作,各种半成品原料的腌制,协助二砧管理冰柜肉料,加工处理日常肉料,做好砧板基本工作。

4. **四砧** 协助第三砧板工作。负责斩筵席中的鸡、鸭、鹅等熟料,负责料头的加工和保管,加工处理日常一般肉料,腌制姜芽、酸菜等,指导水台的工作,做好砧板应做的基本工作。



5. **配菜** 也称“组配”、“配组”。将刀工处理的各种原料,根据成菜的要求进行有机组配,使之加热烹调后成为一份完美菜肴的加工过程,是菜肴烹调加热前的一道重要工序,它确定菜肴的质和量、菜肴的营养价值、菜肴的成本,使菜肴的色、香、味形基本确定,使菜肴的形态多样化。现在一般由头砧具体操作执行。

(三) 水案

水案也称“水台”、“水案板”。水台是动物性原料初加工的厨房工种。

现在餐饮业经营的鲜活动物原料、野味原料众多,餐饮企业往往采用鲜活点杀的方式经营,现烹现杀,就有大量的鲜活原料需要加工处理,为保证厨房卫生就由水台在厨房外的场地专门负责加工处理,净料再进入厨房,所以水台工种加工品种多,加工精细。水台的设立为改良厨房卫生打下了良好基础。水台是红案的一个基础工种,直接为墩子服务,不仅要求有娴熟的技术,而且还应掌握识别各种原料性能的能力,对每个具体品种宰杀的好坏直接跟菜肴质量有关。水台工作要求熟悉动物的饲养及保管方法,每种动物品种的宰杀都有一套严格的规定和顺序,宰杀动作清爽干净,无过多血水污物,技术性极强。水台分为正水台、帮水台。

1. **正水台** 俗称“水爷”。负责本岗鲜活原料的饲养、宰杀、保管,负责对原料的斩、起、剪、拆、洗等技术操作,指导帮水台的业务操作,懂得各种原料的起货成率,下午帮助砧板尾工作,做好本岗货源计划,负责磨好砧板及本岗的全部刀具。

2. **帮水台** 负责宰杀各种动物原料,负责对原料的斩、起、剪、拆、洗等技术工作,早、晚开收水台档,搞好清洁卫生,磨水台、砧板的刀具。

(四) 打荷

打荷可以称为是炉子厨师的助手。也称为“助烹调”,“助后镬”,与炉子、砧板、上杂和传菜岗位有密切的联系,是厨房内各工种联系的纽带,厨房生产出的每一个菜品,从半成品开始到成品的整个过程,都必须经过“打荷”这一环节。

打荷的任务主要有:为炉子岗位作好卫生,准备好各种厨房用具,准备好调味料,制作、整理好装饰用的各种装饰材料,将已配菜的原料传送到相应的炉子

岗位;检查砧板厨师所配的主、配料及料头是否齐备,准备相应的盛菜用具,为最后成菜作好装饰准备工作;与炉灶配合好,对烹调使用的原材料进行调味、上浆挂糊、拼扣造型;准备常用调料和菜肴相应的复制调味品;安排好烹菜和上菜顺序,与炉灶师傅配合默契,协助烹制出色、香、味、形俱佳的菜肴;协助菜肴装盘,换盘抹盘,搞好荷台卫生,并将成品传送出去;负责炉灶炉火的开收,调味料的准备;制作一些半成品的滚、飞水、炸等。一般打荷多由初学者担任,此岗是全面学习菜品的最佳岗位。

打荷岗分为正打荷、帮打荷、三打荷等。

1. **正打荷** 负责上班时的炉具清洁、点火;负责原材料的初步熟处理、准备上汤、调制芡汤,粉、面的汆制,开好酱料档;负责协助头炉起菜,指挥筵席跟单走菜,指导其他打荷工作。

2. **帮打荷** 负责筵席肉类原料的点收、上粉,准备餐具,对需要造型的菜肴做好挤、包、卷、酿等工作,协助二炉跟单走菜,做好打荷的一切工作,搞好清洁卫生,做好炉子的开收档工作。

3. **三打荷** 负责日常散单菜肴原料的点收、上粉,准备餐具,负责搞好荷台和炉灶的清洁卫生,做好领货计划,领酱料,准备调味料,负责蛋、粉、面等原料的保管工作。

(五) 剪菜

剪菜也称“菜房”、“菜杂”。负责各类植物性原材料的洗涤、剪改及保管工作,属于基础技术工作;负责小菜菜品的准备及部分菜品的制作(各种凉拌小菜,各种泡菜,用各种干、鲜豆、豆制品做成的菜肴);负责泡制红辣椒、泡子姜、泡青菜等。

(六) 杂工

杂工,是初入厨门的基础工种。主要任务为剪菜、洗碗碟、发浸干货、清洗湿货、清洗冰柜等工作。杂工先要识别厨房各类食物、设备用具。工作中要勤快、灵活、认真、细致。善解师傅用意,做好辅助工作。



(七) 冷菜

冷菜又称“冷菜间”、“冷盘间”、“碟子房”。专门制作冷菜的操作间,因其多为熟制菜品,为防止交叉污染,在中餐厨房中均与热菜单独分开,封闭操作,并演变成一个重要的工种。传统上将菜肴制作分成冷菜、热菜两部分,冷菜以明档的形式单独存在,由冷菜厨师专门独立从事冷菜的烹调加工、存放、装盘。冷菜原属墩子的一个部分(称熟墩子),现已成为与热菜(炉子)、蒸菜(笼锅)并列的一项工种。

(八) 烧味部

烧味部又称“烧腊部”。中餐厨房专门从事烧味、卤味、腌腊制品的一个厨师工种,并把从业厨师称为烧腊师。烧腊部在厨房中常辟有专门的工作间,自成体系。烧腊师又可分为“宰杀”、“烧卤杂”、“低档杂”、“企档”等工种,有些餐饮企业往往将烧腊部与冷菜间合并在一起。

二、白案

白案又称“白案师”、“面点师”、“点心部”、“小吃”,饮食行业的工种(红案、白案、招待)之一。白案是和红案相对而言,指专门负责糕团、面点产品的制作。因糕团和面点的制作多与米、面和案板有关,故习惯上把这一工种称“白案”。由于现在白案制作的糕团、面点、小吃品种众多,而且以手工操作为主,所以白案内部又要细分很多工种。

现代厨房的分工随着企业规模化经营越来越多,越来越细,特别是一些特色菜品、高档菜品的推出,相应有了很多新的工种,如海鲜档,烤鸭档、煨汤档、煲仔档,燕鲍翅档等等,都是相对独立的新工种。这种精细分工,为菜肴丰富化、精致化、标准化打下了良好基础。

第四章 中式菜肴烹制前原料的预处理

中式菜肴在正式烹制前,是根据菜肴的特色要求,提前采取与之相适应的各种烹制前初步加工和预制处理。需要制作菜肴时,只是将这些原料简单组合,快速加热即可制成一份完美菜肴,从而有利于菜肴原料的组合变化和菜肴制作过程的顺利进行,提高菜品成品的质量,使菜肴品种更加丰富多彩,充分体现厨师的操作技艺水平。

第一节 原料初步熟处理

初步熟处理就是把加工后的原料,根据菜肴的需要在水、油、蒸汽中进行初步加热,使之成为半熟或刚熟状态的半成品,为正式烹调做好准备的工艺操作过程。主要的初步熟处理方法有:焯水、水煮、过油、油炸、走红、汽蒸等方法。

一、焯水

把经过初加工的原料,放入沸水中(有时加入食用碱或食盐),以猛火短时加热,使原料成为半熟或刚熟的一种原材料熟处理方法。

焯水的原料往往在烹调前集中进行,主要作用有:干果仁脱皮、蔬菜变得焜滑成熟、面条成熟松散、动物原料除去血水、原料色泽更加鲜明等。焯水也称为“汆”、“滚”、“划水”、“川”、“出水”、“飞水”、“氽”、“烫”、“焯”、“紧”、“策”、“掸”、“渡”等。焯水时要火旺、水沸、水量大,依原料大小、老嫩程度,掌握好焯制时间。



(一) 焯水的作用

- (1) 可以使菜肴色泽鲜艳,味美鲜嫩。
- (2) 可以使肉类原料排除血污,除去腥味。
- (3) 可以调整不同性质原料的加热时间,使其正式烹调时成熟时间趋于一致。
- (4) 可以加速原料成熟,缩短正式烹调时间。
- (5) 可以使原料便于去皮或切配加工。
- (6) 使原料容易成熟、松散。

(二) 焯水的方法

1. **冷水锅** 适宜原料:腥、膻异味和血污较重的牛肉、羊肉、内脏原料和体积较大的植物原料等。操作注意:水量要多,逐步加热,勤翻动原料使受热均匀。

2. **沸水锅** 适宜原料:体积较小的动、植物原料。操作注意:要求水量要多,火力要旺,水要沸腾,加热时间要短。

(三) 焯水的原则

- (1) 根据各种原料的性质,恰当掌握焯水的时间。
- (2) 有特殊气味的原料应分开焯水。
- (3) 深色与浅色的原料应分开焯水,防止色泽污染。
- (4) 可以加入一些辅助原料,保证效果更佳。

二、过油

把经过初加工的原料,放入已加热的食用油中,以油为传热介质,使原料滑散至近熟的半成品熟处理方法。在全国各地又称“温油锅”、“油滑”、“滑油”、“拉油”、“划油”、“泡油”。

(一) 过油的作用

- (1) 使原料受热均匀,成熟度一致。
- (2) 原料外表不易脱浆,水分不易外溢,质地滑嫩。
- (3) 原料的色泽更加鲜艳美观。

- (4) 丰富菜肴的风味效果。
- (5) 能保证原料形态自然完整。

(二) 油温的掌握技巧

过油的油温一般掌握在温油 90 ~ 120℃ (三成至四成) 之间, 温度太高, 可能造成原料不易分散, 成形不美观, 色泽不正常。主要通过两种方式来控制油温。

1. 根据火力大小掌握油温

(1) 旺火加热, 因火力大、升温快, 原料下锅油温应低一些, 原料下锅后不容易粘结, 分散快, 成形自然平整。

(2) 中小火加热, 因升温缓慢, 原料下锅油温可以高一些, 防止原料受热太慢, 容易脱浆。

(3) 在过油过程中, 如火力太旺, 油温上升太快, 可以将锅端离火位, 放在避火架上, 缓解油温上升, 也可以加入适量冷油降温。

2. 根据投料的数量掌握油温

(1) 原料数量多, 下锅油温应高一些, 使原料下锅后不致温度过低。

(2) 原料数量少, 下锅油温应低一些, 缓解油温回升过快。

3. 根据原料的质地和大小规格掌握油温 质嫩、形小的原料, 下锅时油温高一些。质老硬韧、整形原料, 下锅时油温应适当低一些。

4. 根据原料的外表情况掌握油温 可以在过油原料的外表加入适量的食用油拌匀处理, 这样油温高一些, 原料仍然容易分散, 受热效果良好。

(三) 过油的原则

(1) 正确、灵活掌握好油温。

(2) 掌握好过油原料的受热情况、成熟度、质地。

(3) 植物油一定要炼熟后再用, 保证原料的色、香、味品质。动物油不宜高温加热, 防止香味损失。

三、油炸

油炸又称“热油锅”、“走油”、“跑油”, 是把经过初加工的原料, 放入已加热的高温食用油中, 将原料加热炸透、炸熟、炸至上色的熟处理方法。需要炸制的



食品,主要包括有干货原料中鱼肚等原料的涨发,果仁类原料的成熟处理,植物性原料的预熟上色,动物性原料的增香上色。

(一) 油炸的作用

(1)使原料在高温下受热均匀,保证原料形态自然完整,在以后加热过程中不易碎烂,成熟度一致。

(2)原料外表色泽更加红润美观,粉芡不易脱落,外表质地硬脆。

(3)增加菜肴的香味、浓味、醇味效果。

(二) 油炸的原则

(1)用油量大,加热时,原料能在油中自由滚动、才能保证受热均匀。

(2)油炸时不宜过多、过勤、过快翻动原料,以保证原料形状完整。

(3)若油温较低、油温不够时,需要采用重油炸,才能保证菜肴外酥内嫩。

(4)操作注意安全,避免热油烫伤、避免热油燃烧引起火灾。

四、走红

就是通过水煮或油炸的方法,使原料取得上色效果的一种熟处理方法。走红又称为“红锅”、“卤汁走红”、“走油走红”、“增色”、“酱锅”,有两种主要方法。

(一) 走红的作用

(1)改善原料外表的色泽、质感,成菜色泽红润光亮。

(2)增加原料浓郁的香味。

(二) 走红的方法

1. **卤汁走红** 把经过焯水或油炸的原料,放入锅中,加入绍酒、酱油、糖色、辣豆瓣、甜面酱、豆豉茸、红曲米、红酒、红糟、汤汁、香料等,用小火加热,至原料表面达到菜肴需要颜色的上色方法。

2. **过油走红** 在原料表面涂上本身有色或加热后可生成色彩的调料,如饴糖、蜂蜜、麦芽糖、酒酿汁、糖色、酱油、料酒、甜面酱等,经过油炸处理至原料表

面达到需要颜色的上色方法,适用于带皮的动物原料。

(三) 走红的原则

(1) 根据菜肴的要求决定原料走红的颜色。

(2) 走红的色泽应注意掌握好上色料颜色的深浅,油温的高低、加热时间的长短。

(3) 走红中要保持原料的形态完整。

五、汽蒸

汽蒸就是通过蒸汽作为传热媒介,将已加工整理的原料,采用不同火力蒸制成半成品的熟处理方法。汽蒸又称为“搭火”、“打一火”。

(一) 汽蒸的作用

(1) 蒸汽传热过程中,原料形状不会发生任何变化,可以保证原料形整不烂。

(2) 能保证原料的营养和风味,具有原汁原味,酥软滋润的特色。

(二) 汽蒸的原则

(1) 水要沸,水量足,火力或气压强弱视原料需要灵活掌握。

(2) 与其他初步熟处理及初加工方法配合好,灵活掌握火候大小的调节。

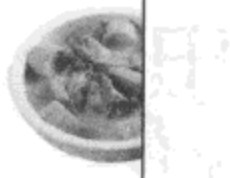
(3) 多种原料同时蒸制时,要防止串味、防止色泽彼此污染。

六、煨味

将炒锅烧热放入食用油,放入姜、葱等香味蔬菜爆香,加入料酒、汤水、精盐,放入原料煮透入味的一种熟处理方法。煨味主要适用于涨发后的干货原料和不容易入味的大块原料的初步加工,可以去除这些原料的异味及坏胎水,可以使原料提前入味,预防原料变质。

七、爆

爆也称为煊,将某些原料放入锅中加热,不断翻炒至原料表面水分将干,有适度变色、透出香气的一种熟处理方法。很多用于野味类原料、动物原料、香味



食材,经过爆炒,让多余的水分蒸发掉,再进行烹调,可使原料本身的腥膻异味降低,香气透出,增加菜肴成品的香浓风味。

八、炼

炼一般指食用油的加工,很多香味食材的香味成分是油溶性质的,为了把香味蔬菜的风味成分完全提取到食用油中,往往把香味食材和食用油一起混合,小火持续加热,用炒勺轻轻搅动,待油炼至无泡,香味食材干枯便为炼好。如炼“辣椒油”、“葱油”、“香料油”、“火锅油”、“老油”等等。另外,炼也指使用过的油脂的精炼,用过的油含有水分,要将水分去掉,一般用炼油的方法。四川使用菜子油做菜,因为菜子油有生涩的味道,也需要加热炼熟。

第二节 原料造型及处理

烹制前原料的造型处理,就是将菜肴原料按照菜肴成品造型的要求,由厨师针对原料进行形态处理的操作技艺。原料造型后再烹制,可增加菜肴的美观度、艺术性,可以丰富菜肴的花式品种。烹制前的造型,是打荷岗位重要的工作之一,主要包括穿、包、卷、挤、贴、酿等技术方法。

一、穿

穿即将一些动物类原料的腿、翼、肉去骨或插孔后,用火腿、笋、菜心等原料填充。穿入的原料要求牢固,加热后不会脱落为准。

二、包

包指用网油、腐皮、糯米纸、蛋皮、薄饼、春卷皮装入馅料,包裹成一定造型的操作过程。包裹成的形状、大小可按品种或筵席的需要而定。以大小均匀、整齐美观、不漏汁、不露馅为好。

三、卷

卷即花色热菜(有些冷菜也用)成形的一种技法,是用大、薄、软、韧的原料

作外皮,加入其他碎小原料,卷裹成圆筒形的操作过程。外皮用料有蛋皮、紫菜、糯米纸、鱼肉片、海带、腐衣、菜叶、胡萝卜、里脊片等。卷制的成品需用蛋白浆、全蛋淀粉粘紧贴牢封口。

四、挤

将制作好的各种馅料,用手挤成丸子状或腰子状成形的操作。不论挤成何种形状,都应大小均匀、表面圆滑。一般操作程序是左手抓着馅料,食指向里弯曲,拇指顺势扣着食指,呈圆口状或三角形,手心的原料经其余三个手指的挤压,从食指、拇指的“虎口”中挤出,右手用汤匙或直接用右手把丸子逐个取出。挤好的肉丸用于油传热的则挤放在油碗内,用于水传热的则挤放在清水碗内。

五、贴

一般用腌制好的肥肉片、面包片、馒头片作底,在其上面粘贴一些原料的方法称之为“贴”。凡是贴的原料,必须先用调味料腌拌入味,起粘贴作用的原料一般是蛋清淀粉或各种馅料。被粘贴的原料可以是整形的片块原料、可以是多种原料搭配组成的一些蓉料

六、酿(瓢)

通常是把鱼肉、虾肉等原料剁成蓉,加工处理成胶状的馅料,再挤放进各种空心的原料中,或者铺抹在其他原料之上的操作,现在都统称为酿。酿的形状,应视物料而定,基本的形状有:圆形,适用于北菇、鲜菇等;长方形,适用于鱼肚、竹笋等;琵琶形,适用于鸭掌;半月形,适用于芋夹;环形,适用于凉瓜;扇形,适用于虾扇。凡酿各物,需先吸干水分,在其贴近肉馅的部位抹上一层薄淀粉,才酿进馅料,使物料经烹调后,不致馅料脱离。

七、扣

将所用原料有规则地排在碗内,成熟后翻入盛器中,菜肴具有光滑、整齐、饱满、美观大方的特征,有时也可扣成一定的花形图案。



八、荚

将一种原料夹入另一种原料而制成生坯的方法,多选用动、植物性原料,切成一个个夹刀片,然后在夹刀片的中间夹上事先调制好的蓉泥、块状原料即成,也有直接将馅料夹在两片原料之间,再外裹浆、粉炸制成形。

九、摆

摆是用多种原料拼摆成各种造型,保证成菜形状不被破坏,多用于蒸、煎、扒、焗等烹制方法的造型处理。

十、套

套是将同样大小的两片不同原料相叠,在中间划1~3刀,再以一头穿入拉紧成麻花状的生坯,使两种原料套在一起,不脱落。

十一、捶

捶又称“敲”。是把里脊肉、鱼肉、虾肉、鸡肉、鸡蓉,一边捶一边拍上干淀粉,使之成为片状的制作方法。

十二、其他方法

还有扎、黏、裱绘、模铸、蒙、串等原料造型处理的方式,可根据菜肴的造型需求,灵活采用。

第三节 常用浆、粉的配制种类

一、上浆、挂糊的意义

上浆与挂糊,行业上习称糊浆处理,各地又称为“着衣”、“穿袍”、“穿衣”、“粉浆”。是指在经过刀工处理的原料表面,挂上一层以淀粉为主要原料调制的黏性浆、粉状物质的加工技术。上浆与挂糊并不完全相同,但工艺原理和烹饪

作用近似。

上浆广泛用于常见的炒、爆、熘、炆、氽、烧、烩、焖的烹调方法,还可以用于原料熟处理方法,焯水、滑油前的原料预处理,适用于质地细嫩的鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、鱼、虾、蟹等各类烹饪原料,原料需加工成较小的丝、条、丁、片,所需的黏性浆、粉状物质较稀薄,用量较少,原料上浆后最好放置一定时间再进行加热处理。

挂糊适用于大部分动、植物原料,原料成形较大,可以是花形原料,可以是块、条,可以带骨,甚至是整型原料,所需的黏性浆、粉状物质较浓稠,用量较多,原料挂糊后最好立即加热,主要应用于炸、煎、烤等烹调方法。

二、上浆、挂糊的作用

(一)保护原料水分、风味物质、固有质地

在加热过程中,原料表面的浆、粉会缓冲高温对原料组织的直接作用,避免原料组织骤然受热而失水。并且由于浆、粉受热形成胶状致密的外衣,阻止原料内部水分的外溢,从而保持原料本身特有的细嫩质地,减少原料本身固有的风味物质和营养物质的流失。

(二)改善和提高原料的质感

在加热过程中,原料表面的浆、粉由于淀粉糊化,在短时间内会形成细腻光亮、细嫩软滑的外表效果,形成独有的嫩滑质感。当原料加热时间一长,加热温度增高时,往往会使浆、粉骤然受热,水分大量快速流失,形成色泽金黄、香味浓郁、质地松脆的外表效果,大大丰富了菜肴质感,并形成内外质感的对比效果。

(三)保护原料形态,增加定型效果

烹饪原料加工成细薄的丝、条、丁、片等形状后,加热过程中容易萎缩变形甚至碎散不成形,原料通过上浆或挂糊处理后的加热过程中,浆、粉会保护原料形态完整饱满,特别是需要经过高温和较长加热时间处理的原料,更有良好的固定作用。



(四) 提高营养价值, 增强调味料的粘裹效果

在烹饪加热过程中, 原料的营养成分易被破坏, 尤其是维生素的损失与蛋白质的变化, 上浆或挂糊处理则对原料有显著的保护作用, 可以避免营养物质的大量流失, 避免受高温的破坏, 对加入的调味料和汤汁具有良好的裹覆性, 使其整个菜肴的调味达到理想效果。

三、配制浆、粉的常备原料

(一) 基础调味料

基础调味料主要是精盐、白糖、味精等, 并以精盐为主要代表。基础调味料是上浆的关键用料, 除了基本调味作用之外, 精盐可以在原料的表面形成浓度较高的电解质溶液, 将肌肉破损处的肌肉蛋白提取出来, 形成一种黏性较大的蛋白质溶液, 从而增加蛋白质水化层的厚度, 提高蛋白质的亲水能力和持水能力, 同时可以增加蛋白质表面的电荷, 使肌肉更加饱满细嫩, 有利于上浆挂糊。肉类原料在加精盐之前, 表面松散没黏性, 当加了精盐、白糖、味精等调味料并拌匀后, 肉类原料表面就会有一层透明的黏液水, 在上浆中起着溶剂的作用, 它可以溶解盐、蛋白质等物质, 便于盐溶性蛋白的溶出; 可以分散不溶性的淀粉颗粒, 使其均匀地粘附于肉类原料表面, 使肉类原料大量吸水, 增加嫩度。

(二) 淀粉

淀粉是浆、粉的主要原料。淀粉品种很多, 在结构上有支链淀粉与直链淀粉之分, 从来源上有豌豆淀粉、绿豆淀粉、玉米淀粉、土豆淀粉、红薯淀粉、木薯淀粉和小麦淀粉等等。淀粉的吸水性能对浆、粉十分重要, 在对同样原料进行浆、粉处理时, 吸水性强的淀粉用量应小于吸水性弱的淀粉。不论浆、粉调制的辅助原料差异大小, 不论浆、粉的稠度如何, 总体上要求淀粉与原材料在拌和中, 厚薄均匀, 用量合适, 受热糊化后能形成均匀的胶体, 才能紧紧包裹原料, 使其水分及营养素不易流失, 显得饱满、鲜嫩。

淀粉用量应根据原料的不同性质和具体料形来区别掌握, 若用量多, 则黏度大、易起团、不易散籽、不光滑; 用量少, 则黏性小、易脱落、不饱满、不鲜嫩。

(三) 鸡蛋

不论是使用全蛋、蛋清、还是蛋黄,受热后鸡蛋的蛋白质变性凝固,能形成一层薄壳,阻止原料中的水分流出,使原料保持良好的嫩度。在滑油温度一般是三至四成热(120°C 以下)的加热条件下,原料不会变色,原料会得到刚刚成熟的最佳效果。在加热温度较高的煎炸情况下,即五至七成热(160°C 左右)的加热条件下,原料会因焦糖化反应和美拉德反应(非酶褐变)而发生变色,特别是鸡蛋或蛋黄用量大时,因含脂肪多,油润阻水,更容易变色酥脆。

通常来说,使用时需将蛋液搅打均匀(一般不能搅打成泡沫,引起蛋白质的物理变性,黏度下降而影响质量),再与淀粉搅拌均匀,制成各种浆、粉。具体用量及干湿稠度,应根据菜肴要求和原料性质而随机掌握,太多会泻浆或黏度过大,而不利于划油分散,易起团、不光滑;用量少,则黏性小、易脱落、不饱满、不光滑。

(四) 水分

挂糊上浆过程中,水在浆、粉中起着溶剂的作用,它可以使各种浆、粉真实可用;可以溶解精盐等基础调味料、蛋白质等物质,便于可溶性蛋白溶出;可以分散不溶性的淀粉颗粒,使淀粉能均匀地粘附于原料表面;水还可以被原料大量吸附,增加原料持水量,增加嫩度。

(五) 品质改良剂

加入品质改良剂(主要是肉制品改良剂),可使肌原纤维蛋白质吸水膨胀,破坏肌肉蛋白中的一些化学键。软化腐蚀纤维膜,从而使肌肉组织疏松,含水量增大,可增加肉制品吸水性,增强保持水分的能力,抑制肉质硬化,对提高产量及品质有显著功效,达到改良肉类原料质地的目的。品质改良剂往往与精盐同时放入搅拌,使用量一般为原料的 0.3% 左右(可参见使用说明),上浆后需冷藏2小时后使用。

(六) 葱姜、料酒类调味料

加入葱姜类、料酒类调味料,是为了去除异味,增加香味,特别是羊肉、牛



肉、水产、野味等原料,自身带有一些异味,加入葱姜类、料酒类调味料,能减轻或消除原料自身的异味,增加调味料带来的浓郁香味。

四、浆、粉的种类、特征、配制方法

(一) 水淀粉

水淀粉是浆的一种,又称“水粉浆”、“湿粉”。用清水将干淀粉浸泡,淀粉吸水膨胀后再调匀而成。使用时,先将改刀后的丝、片、丁等肉类原料调味,再拌入调稀的水粉浆拌匀,使其薄而匀地裹住原料外表。适用于爆、炒、鲜熘、氽等烹调方法。水淀粉是目前使用最为简单、最广泛的浆、粉。

(二) 蛋清淀粉

蛋清淀粉是浆的一种,又称“蛋清粉浆”、“蛋白湿粉”。用打散的鸡蛋清加干细淀粉或湿淀粉调匀成稀浆状。使用时,先将改刀后的丝、片、丁等肉类原料调味,再拌入调成稀浆状的蛋清淀粉。使其薄而匀地裹住原料。此浆适用于爆、鲜熘、滑炒等烹调方法。特别适用于质地细嫩、本色菜肴原料的上浆,如清炒虾仁、鲜熘鱼片等。

(三) 全蛋粉浆

全蛋粉浆是浆的一种,用打散的全蛋液加干细淀粉或湿淀粉调匀成稀浆状,使用时,先将改刀后的丝、片、丁等肉类原料调味,再拌入调稀的全蛋粉浆,使其薄而匀地裹住原料。全蛋粉浆适用于滑油类烹调方法。

(四) 苏打浆

苏打浆是浆的一种。用打散的鸡蛋清、湿淀粉、适量苏打调匀成稀浆状,加入已改刀、调味的肉类原料中拌匀,具有使原料致嫩膨松的作用,多用于对牛肉原料的上浆。

(五) 水粉糊

水粉糊是糊的一种,又称“水豆粉”。先用清水将干淀粉润湿,揉搓至无硬

粒,再加清水调成干粥状,以能挂上主料为宜,一般投料标准为:干淀粉 500 克可加清水 350 克调匀,需反复多次搅拌淀粉,使之产生黏性,与水融合充分,才能挂糊。多用于煎、炸类原料的挂糊。使用时,先将原料调味,再拌入干稀相宜的水粉糊。加热后具有口感较脆、色泽浅金黄、定型效果好的特色。

(六) 干湿糊

干湿糊是糊的一种,又称“硬糊”。多用于煎、炸类原料的挂糊。使用时,先将原料调味,拌入干稀相宜的水粉糊,再在原料表面拍一层干淀粉。加热后具有定型效果好、质地酥脆的特色。

(七) 蛋豆粉

蛋豆粉用鸡蛋与淀粉、面粉一起调制而成的糊。根据使用鸡蛋的部位不同,分为“全蛋豆粉”、“蛋黄豆粉”、“蛋清豆粉”。

1. **全蛋豆粉** 又称“全蛋糊”、“蛋粉糊”、“金衣糊”、“皮糊”、“窝贴浆”。全蛋、淀粉为主(一般鸡蛋与淀粉的比例为 1:3 左右),可以加少许清水、面粉调制而成。多用于煎、焗、炸熘、软炸、拔丝类菜肴。使用时,先将原料调味,再拌入干稀相宜的全蛋豆粉,加热后具有色泽金黄、外酥香、内软嫩的特色。

2. **蛋清豆粉** 又称“蛋白糊”、“银酥糊”、“白汁糊”、“清稀糊”、“蛋清糊”、“蛋白稀浆”。是一种少有的软质糊,由于蛋白中胶体不易致脆,成熟时原料外部糊层触觉较软。用鸡蛋清、淀粉按 1:1 比例为主料,可以加少许清水、面粉调制而成。多适用于先炸再熘、烩的菜肴和软炸类菜肴。具有色泽洁白,成形饱满,质地软嫩的特色。

3. **蛋黄豆粉** 选用鸡蛋黄与面粉、淀粉、水、液态猪油一起调匀成糊,其特点是松酥,多用于油炸的烹调方法。具有色泽金黄、成形饱满、质地松酥的特色。

(八) 蛋泡豆粉

蛋泡豆粉又称“抽糊”、“雪衣糊”、“高丽糊”、“芙蓉糊”、“起糊”、“雪花糊”。将鸡蛋清用蛋抽或筷子搅打成雪白的泡沫状,加入用干淀粉、干面粉(或不加)轻轻拌匀而成,主要应用于炸制方法的菜肴。具有色白如雪、饱满松软的



特色,适用于制作花色菜肴。调制蛋泡豆粉应现调现用,放置过久则因空气流失变稀。

(九)脆浆糊

脆浆糊是常用的一种功能性极强、特色突出的浆糊。脆浆的个性特征:可使食品变得外表圆滑、体积胀大、色泽浅金黄、外酥脆内软嫩,耐脆能力强。应用于炸制方法的菜肴,成品具有涨发膨大,色泽金黄,外脆里嫩,甘香松酥的特色。脆浆主要分为有种脆浆和急浆两大类。

1. 有种脆浆 脆浆糊的一种。以老面、面粉、淀粉、清水调成匀浆,静置发酵至发起,当糨糊中有大量气体时,加植物油、碱水调匀,静置后即可使用。一般投料比例是:面粉 375 克、老面 75 克、淀粉 150 克、水 550 克、花生油 160 克、碱水适量。

2. 急浆 又称“发粉脆浆”。以面粉、淀粉、植物油、泡打粉、清水调成匀浆,静置片刻后即可使用。一般投料比例是:面粉 500 克、淀粉 150 克、发酵粉 20 克、花生油 150 克、水 600 克。成品与有种脆浆效果相似,具有制作简单、容易操作的特性。

(十)鸡糊

鸡糊是鸡脯肉砸成泥,加蛋清、淀粉搅上劲,再加葱姜水及精盐,搅打成糊状,最后加入适量熟猪油搅匀即成,可用作挂糊料。同样可以用鱼肉、虾肉制作“鱼糊”、“虾糊”。

(十一)发粉糊

发粉糊又称“酥炸糊”、“酥糊”、“松糊”。主要用面粉(可以用少许糯米粉)、泡打粉、清水、熟猪油调制而成,炸制后质地酥松,入口即化。

(十二)扑粉

扑粉又称“上粉”、“拍粉”。就是干细淀粉,指改刀腌制的原料外表轻轻拍上一层干细淀粉,再用于炸或煎处理的方法。成品具有成形美观、质地酥脆、外酥内嫩的特点。

(十三) 半煎炸粉

半煎炸粉又称“拖蛋拍粉糊”。指改刀腌制后的半成品原料外表粘匀鸡蛋液,再在蛋液外表粘匀干细淀粉的方法,适用于先煎再炸的烹调方法。具有原料定型效果好、外酥内嫩、裹汁效果佳的特色。

(十四) 拖香糊

拖香糊指改刀腌制后的原料外表粘匀鸡蛋液或全蛋粉,再滚上一层芝麻仁、花生仁、松子仁、甜杏仁以及这些果仁的碎粒、薄片。适用于炸制的菜肴,具有成菜色泽金黄、外酥脆、内松嫩、香味浓郁的特色。在滚粘果仁后可以用手稍按一下,以免油炸时果仁脱落。

(十五) 吉列粉

吉列粉又称“拖蛋糊滚面包粉”、“面包渣糊”、“面包粉”。咸味面包去皮后烘干,擀压成碎粒制成面包粉(也称面包糠)。吉列粉指改刀腌制后的原料外表粘匀鸡蛋液或全蛋粉,再粘上一层面包粉的方法,适用于炸制方法。具有成菜色泽金黄、外松酥,内鲜嫩的特色。

(十六) 脆皮糖浆

脆皮糖浆配方是:麦芽糖 150 克、浙醋 75 克、绍酒 40 克、干生粉 75 克、清水 125 克。

调配方法是:用清水加热将麦芽糖溶解,稍凉后加入浙醋、绍酒、生粉和匀即成。

第四节 芡汁的应用

一、芡汁的意义

汁,是指在烹调中,适当加进的一些调味品、汤水,这种混合物称为汁,操作



过程称为调汁。

汁,也指原料加热后溢出的水分,与调味品、汤水的混合物。

芡,指在烹调过程中,调入调味品时,再加入一些淀粉,这些淀粉混合物称为芡,操作过程称为勾芡(也称为“落芡”、“埋芡”、“拢芡”、“上芡”、“挂芡”、“着腻”、“着芡”、“走芡”、“发芡”、“打芡”、“抓汁”、“勾糊”、“打献汁”)。

勾芡,是指根据烹调要求,在菜肴即将成熟起锅时,加入以淀粉为主要原料调制的粉汁,使锅中汁液变得稠浓,粘附或部分粘附于菜肴原料之上的操作方法。是烹饪过程中应用的一种增稠工艺,主要利用淀粉受热的糊化作用来达到增稠目的。

芡汁又称“滋汁”、“芡液”、“芡头”、“献汁”、“献头”。在菜肴制作工艺中有两层意思,既指勾芡前用水淀粉加入调味品、汤汁调制而成的混合物,也指勾芡后锅中形成黏稠状的浓稠汁液。

二、芡汁的作用

在中式菜肴制作工艺中,勾芡是非常重要的基础技术,芡汁的好坏是评定菜肴质量的重要依据,勾芡的作用对菜肴品质影响极大,勾芡有如下作用:

(一)增加菜肴所有汁液的黏稠度

在菜肴制作过程中,要加入适量汤水及调味品,同时加热会使原料的组织液外流,锅中自然就会有汁液,汁液绝大部分较为稀薄,流动性强,不易附着在原料表体,特别是装盘成菜后,给人以汤汤水水不够满意的感觉,进而产生味淡味寡的感觉。勾芡后,淀粉的糊化作用增加了菜肴汁液的黏稠性和浓度,菜肴汁液能较多地附着在菜肴之上,食用时,芡汁更容易分散在味蕾上,增加接触面积和时间,提高人们对菜肴滋味的感受。

(二)保证入味和质地脆嫩

急火短时间加热的炒、爆、熘等烹调方法,基本的成菜要求是不带汤水,味美脆嫩。但在烹调中,这一类菜品,事先不能加入调味汤汁,只能在烹调后期加入芡汁,使其很快变浓,变黏,操作上略加颠翻,就可使调味芡汁紧紧包裹在原料外表,形成味汁外衣,俗称收汁,达到猛火速成的烹调菜肴要求。

(三) 保持原料炸制的风味特色

对炸熘菜肴勾芡,可增加调味汁的黏稠度,既达到上味效果,同时又有效地防止味汁内渗,从而保持了菜肴原料炸制后外脆里嫩的风味特色。

(四) 保证汤菜融合,滑润柔嫩

由于烧、烩、焖等烹调方法加热时间较长,原材料风味物质、调味料基本溶于汤汁中,但汤汁不易变浓,往往是汤汁与原材料分家,达不到交融一起的要求,勾芡后,汤汁的浓度和黏性都增强,味汁浓稠,使汤汁与菜肴交融结合,既滑润,又柔嫩,体现出滋味厚重的风味特色。

(五) 突出主料

汤菜中的烩羹,有大量汤水,主料往往下沉,只见汤不见料,勾芡后,汤水变得稍稠,主料就会漂浮起来,均匀分布在汤羹中,显得主料突出,汤汁也变得匀滑,滋润可口。

(六) 使菜肴更加滑润柔嫩,光鲜美丽

勾芡后,糊化的芡汁紧包原料,可防止原料的水分外溢,从而保持了菜肴细嫩的口感。这时,菜肴形体饱满光亮,透明光泽,原料的自然色彩更加鲜明地反映出来,产生极强的光影效果,显得光滑明亮。成菜后,加上汤汁较浓,菜肴在较长时间内不致失水干瘪,保持润滑饱满的外观效果。

(七) 保持菜肴的温度

由于芡汁中的淀粉糊化,浓度增加,能减慢菜肴热量的散发,延长菜肴保温时间。

三、常见芡汁类型、特征

根据浓稠度分为:



(一) 包芡

包芡又称“油包芡”、“抱汁芡”、“浓芡”、“抱芡”、“立芡”、“包心芡”、“厚芡”，是芡汁中浓度最浓稠的一种。包芡用于汁液较少的炒、爆、鲜熘类菜肴，这类菜品在烹调中，只能在烹调后期加入芡汁，芡汁很快变浓，变黏，只要略加颠翻，就基本上可以紧紧包裹在原料外表，形成味汁外衣，俗称收汁，达到猛火速成的烹调要求。即所谓有芡而不见芡流，所有的芡汁应包裹在原料上，菜肴吃完后盘底不留汁液。

(二) 糊芡

糊芡是比包芡略稀的芡汁。芡汁成熟后成糊状，芡汁较宽，可使菜肴原材料与汤汁交融，口感浓厚而润滑，多用于糊状类菜肴，一般较少使用。

(三) 二流芡

二流芡又称“泻脚芡”、“流芡”、“杨柳芡”，要求芡汁一部分裹挂在原料上，另一部分则流泻在餐具中，流泻在碟中的芡汁多少，视具体菜品而定。这种芡汁多适用于烧、焖、扒、炸熘等烹调方法的菜肴，具有光泽度好、上味效果好的特征。

(四) 清芡

清芡又称“米汤芡”、“清二流芡”、“玻璃芡”、“薄芡”，芡粉用量较少，用于烧、烩等烹调方法的菜肴和白汁、汤羹类菜肴。芡汁成熟后比较稀薄，芡汁稀如米汤状，薄而透明，达到原材料、调味品、汤水三者交融，柔软匀滑的效果。

四、芡汁调制与使用

芡汁调制过程中按是否加入调味品，分为调味芡汁、单纯芡汁两种。

(一) 调味芡汁

将调味品、水淀粉、汤汁共同放在一起混匀，再用于勾芡的操作，这种勾芡的方式就称为调味芡汁。也称为“碗芡”、“混芡”、“兑汁芡”、“调味滋汁”、“对

“滋汁”、“兑汁芡”。一般是在碗里加入调味品、水淀粉、汤汁混匀成芡汁,在烹调加热过程中,放入锅中颠翻即成,此类芡汁适用于猛火速成的炒、爆、鲜熘等烹调方法,这类烹调方法的特点是:火猛、时间短、动作速度快。因为调味品逐一下锅,既影响速度,又使口味不易调准调匀,故需使用碗芡的方法勾芡。目前“碗芡”都不用碗,一般在炒勺内兑制完成。

(二) 单纯芡汁

不加任何调味品,将淀粉和清水调和成湿淀粉后,直接加入锅内的汤水中完成勾芡的操作方法。这种勾芡的方式也称为“单纯芡汁”、“锅上芡”。单纯芡汁适用于加热时间较长的烹调方法。这类烹调法的特点是加热时间长,有时加入调味品,原材料的滋味物质也融入汤汁之中,入味很好,但汤汁不浓,勾些湿淀粉,就变稠了。

五、勾芡技法与要求

(一) 勾芡的操作技法

勾芡的技法因烹调方法不同、菜式不同,可分为烹入法、淋入法、粘裹法三种方法。

1. **烹入法** 在急火短时间加热的炒、爆、鲜熘等烹调方法菜肴制作过程中,事先不能加入调味汁,只能在菜肴即将成熟时,将调味芡汁倒入锅内翻炒均匀,芡汁很快变浓、变黏,可以紧紧包裹在原料外表形成包芡,芡汁包住原料即可出锅。这种方法具有使用面广、芡汁成熟迅速、裹料均匀、适宜猛火速成烹调制作的菜肴。

2. **淋入法** 在烧、烩、焖等烹调方法菜肴的制作过程中,由于加热时间较长,原材料及调味料基本溶于汤汁中,往往汤汁较多,汤汁与原材料分家,汤汁不易变浓,在菜肴即将成熟时,将单纯芡汁徐徐淋入锅中,同时晃动锅中菜肴,或用炒勺推动菜肴,见芡汁糊化后即可出锅。这种方法具有糊化均匀缓慢,可使汤汁与菜肴交融结合,滑润柔嫩,味汁浓郁。一般用于中、小火火力,长时间加热,有较多汤汁的菜肴勾芡,大多数采用单纯粉汁,成芡浓度一般为二流芡或清二流芡。



3. 粘裹法 将调味品、汤汁、水淀粉汁一起下锅加热至芡汁浓稠时,将已油炸的原料下锅迅速翻炒和颠锅,使芡汁均匀地粘裹在原料上即成。此法一般用于炸、煎、烤等烹调方法制作的菜肴。

(二) 勾芡的要求

1. 勾芡的时机要恰当 勾芡都是在菜肴即将成熟起锅的时候进行,过早或过迟勾芡都会影响菜肴质量。勾芡后见芡汁中的淀粉糊化即出锅,菜肴在锅中不能停留时间过长,特别是不能再次加热,否则,芡汁易黏结锅底,芡汁容易干枯,光亮度差,甚至会变色、焦糊。

2. 勾芡的浓稠应适度 根据不同烹调方法的要求,火力的大小、菜肴分量的多少灵活掌握好芡汁的浓稀度。当芡汁已经糊化后,才发现芡汁稠了再加水,稀了再加水淀粉,都会影响菜肴的口味、质地、美观度。

3. 调准菜肴风味后再勾芡 不论什么样的芡汁,都必须调准菜肴风味后再行勾芡,这样芡汁和调味品能很好融合,粘包住原料,风味才均匀。

4. 芡汁入锅需分布均匀 无论是什么样的勾芡方法,都必须要求芡汁分布均匀,与原材料混合均匀,勾芡时需要配合翻炒、晃动、推搅、徐徐下芡等操作手法来保证芡汁分布均匀。

5. 使用得当 尽管勾芡有很多好处,但并不是所有菜肴都需要勾芡,若使用不当,反而降低菜肴品质。菜肴是否需要勾芡,勾芡的稠度,都应因菜品而区别使用。如甜面酱、黄酱等调味品烹制的菜肴,因酱料本身有一些稠度,可以少勾芡或不勾芡。含胶质丰富的原材料经长时间加热后,由于胶原蛋白水解,溶于水中有了黏性,有自来芡的说法,也可以不勾芡或少勾芡。



第五章 中式菜肴制作前半成品原料的准备

由于经营规模大,中式菜肴制作前半成品原料的准备工作是一个重要的环节,烹调所需的原材料往往会集中处理,或者在中央厨房加工处理,这样绝大部分烹饪用料在烹饪前均需提前加工成各种半成品,这些半成品原料加工准备的操作过程统称为半成品原料的制作技术。

半成品原料的制作不是为了了一种菜、一份菜的菜肴原料进行的操作,而是对一种原料根据需要进行的一种批量化操作,在批量制作完成以后,存放在能保证质量的环境中,根据使用要求,再根据菜肴品种、菜肴份数来分次使用。

半成品原料制作技术可以减少厨师的重复操作劳动,节省时间,由于是一次统一制作,其品质也一样,为保证菜肴出品品质的标准化提供了保障。在半成品原料制作过程中加入什么样的调辅料不是随意的,而是厨师根据以往经验提供的标准配方进行配方化操作,这样可以避免操作者不同而带来的差异变化。对于具体的配方一般是不外传的,这也对保护行业知识产权,便于厨师技术的培训,稳定企业的技术水平,使菜肴出品最优化提供保证。

半成品原料的制作技术主要以“料头”、“肉料”、“馅料”、“酱汁”四个种类来介绍。

第一节 料头的使用

一、料头的意义及作用

料头也称“小料”、“小料子”、“小宾俏”、“小配料”,是配料中的一种,属于



调味类原料。

料头是指菜肴配料中,成形小、用量少、本味香浓,能够清除原料异味,增加成菜香气,便于识别菜肴类别,用于起锅的这部分配料,称为料头。

一般能用作料头的这部分配料主要以香味蔬菜为主,常用的有:姜、葱、蒜、青蒜、茺荳、鲜辣椒、干红辣椒、花椒、洋葱、水发香菇、火腿、草菇、陈皮、五柳、各种香料、各种香草等,这些原料虽然是植物性原料,但香味浓郁、香味个性独特。通过这些料头原料的不同刀工成形,不同搭配、便形成了千变万化的料头组合。菜肴的料头组合也在随着菜肴的创新,不断的发展变化之中,各种新的料头搭配层出不穷。烹饪行业中有句“打荷看料头,便知焖蒸炒”的俗语,可见料头的重要性。

料头的作用有:

- (1)消除烹饪原料的各种异味和过浓厚的本味。
- (2)增加菜肴成菜时的风味。
- (3)是菜肴的烹调制法、菜肴的调味品组合,菜肴类别因料头的组合不同而便于识别,提高菜品识别效率。
- (4)增加部分菜品的色彩和造型效果,提高菜品质量。

料头的组合是餐饮业的师傅们在生产实践中逐步形成的,不同菜品都有不同的、稳定的料头搭配,用错了、用多了、用少了料头,都会弄巧成拙,违反常规,菜肴就无法识别,菜肴在各工种之间的配合就无法进行。

二、料头的基本成形规格

姜:姜蓉、姜米、姜丝、姜片、姜花、姜件、姜旧、指甲片、拍姜。

葱:葱米、鱼眼葱、葱珠、葱花、葱粒、葱丁、弹子葱、碌碌葱、葱丝、马耳朵葱、短葱榄、长葱榄、长葱度、短葱度、寸葱、葱节、葱条、长葱、开花葱、梗姜葱。

蒜:蒜蓉、蒜泥、金银蒜蓉、蒜米、蒜头、蒜片。

青蒜:青蒜米、青蒜度、青蒜榄、马耳朵葱。

茺荳:茺荳度、茺荳条、茺荳叶。

鲜辣椒:椒米、椒丝、椒件、椒粒、椒圈。

干红辣椒:辣椒丝、辣椒段、辣椒面、辣椒粉。

花椒:整花椒、刀口花椒。

洋葱:洋葱碎、洋葱米、洋葱粒、洋葱丝、洋葱角、洋葱件。

水发香菇:菇粒、菇米、菇丝、菇件、菇指甲片。

草菇:草菇件。

火腿:腿蓉、腿丝、腿片、腿粒、大方粒。

陈皮:陈皮米、陈皮丝、陈皮块。

五柳:五柳粒、五柳丝。

三、著名菜肴料头的组合

(一)用于炒制烹调技法的料头

菜炒料:蒜蓉、姜片或姜花。

炒丝料:蒜蓉、姜丝、葱丝、水发香菇丝。

炒丁料:蒜蓉、姜米(姜花)、短葱榄(葱丁)。

生炒料:蒜蓉、姜花、葱度。

滑蛋料:葱花。

急汁料:蒜蓉、姜米(过去有用葱丝)。

茄汁料:蒜蓉、葱度或洋葱件。

蚝油料:葱度、姜片。

虾酱料:蒜蓉、姜丝、葱丝。

咖喱料:蒜蓉、姜米、洋葱米、椒米。

香滑鲈鱼料:葱度、姜花。

豉汁料:蒜蓉、姜米、椒米、葱度。

炒松类料:菇米、姜米、蒜蓉、葱花。

白油咸鲜料:马耳朵泡辣椒、姜片、蒜片、马耳朵葱。

咸鲜料:姜片、葱条。

鱼香料:泡辣椒蓉、姜米、蒜米、葱花。

糖醋料:姜米、蒜米、葱花。

家常料(一):泡辣椒蓉、野山椒蓉。

(二):马耳朵蒜苗。

(三):青红椒件。



荔枝料:马耳朵泡辣椒、马耳朵葱、姜片、蒜片。

煨辣料:干辣椒节、整花椒、姜片、蒜片、葱丁。

酱香料:葱丝。

陈皮料:陈皮块、干辣椒节、整花椒。

椒盐料:花椒粉。

(二)用于蒸制烹调技法的料头

蒸河、海鲜料:葱条、火腿片、姜花、菇片。

蒸塘鲜料:葱条、菇丝、姜丝、葱丝。

白汁蒸河、海鲜料:长葱、姜片、葱米、姜米。

五柳鱼头:葱条、姜片、蒜蓉、辣椒丝、葱丝。

清蒸蟹料:长葱、姜片、姜蓉。

清蒸田鸡(鸡)料:姜花、葱度、菇件。

粉蒸料:姜米、刀口花椒。

豉汁蒸料:蒜蓉、姜米、辣椒米、葱花(陈皮米)。

豉油皇蒸海鲜料:姜片、葱条、姜丝、葱丝。

(三)用于炸制烹调技法的料头

炸糖醋料:蒜蓉、葱度、辣椒件。

脆皮炸料:蒜蓉、葱米、辣椒米。

糖醋西湖鱼:蒜蓉、辣椒粒、葱粒。

西湖菊花鱼:蒜蓉、辣椒粒。

五柳蝴蝶鱼:蒜蓉、辣椒丝。

(四)用于泡制烹调技法的料头

油泡虾球料:葱榄、姜花。

油泡海鲜料:姜花、葱榄、蒜蓉。

油泡土魷料:姜米、葱榄、蒜蓉。

油泡肚仁:葱榄。

油浸料:葱丝。

汤泡料:葱丝。

(五)用于煎制烹调技法的料头

煎芙蓉料:葱丝、菇丝。

煎芙蓉鱼(虾)料:菇指甲片、葱榄。

煎蛋料:葱花。

茄汁煎料:姜米、蒜蓉、葱米。

煎封料:蒜蓉、姜米、葱米。

(六)用于焖制烹调技法的料头

家常料:大蒜、姜片、葱条。

焖鸡(田鸡):蒜蓉、葱度、姜花、菇片。

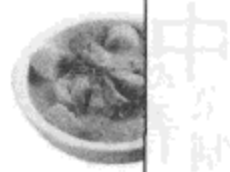
蚝油田鸡(鸡):葱度、蒜蓉、姜片。

第二节 肉类原料腌制

一、肉类原料腌制的意义及作用

肉类原料在刀工处理后,加入一定量的调辅料拌匀,放置一段时间,再用于加热处理的加工制法称为肉类原料腌制。

不少美味可口的菜肴原料,在烹制前都要经过腌制加工处理,在腌制过程中使肉类原料在烹调加热时,达到入味,去异味,增加风味,解腻、除韧变爽脆、变软滑、增加嫩度,改变色泽,防止水分、风味物质、营养成分流失,加热后的原料更加光洁润滑,不易断裂碎散,原料外形饱满美观的各种目的,最终实现改善菜肴出品质量。肉类原料腌制处理后的原料需存放一段时间(一般存放两小时),这样存放过程期间的物理、化学、生物作用就有足够的时间进行,使其作用最大化,从而最大优化菜肴成品的品质。



二、肉类原料腌制所需调辅料的基本概况

(一) 基础调味料

基础调味料指精盐、白糖、味精、鸡蛋、淀粉、食用油等。基础调味料是对原料进行基础调味,达到改良品质的作用。腌制时通过不断搅拌,在精盐等促成的电解质作用下,提高肌肉组织的水化作用,引起分子体积增大,达到吸水致嫩的作用。食用油是对搅拌好的原料表面起密闭作用,使其肉料外表不致暴露在空气中,也不因水分挥发而变干、变色,可以保护肉料不受微生物影响而很快变质,使原料加热时容易分散,增加成品外表平整光洁的效果。

(二) 烹调用酒

主要有料酒、绍兴酒、姜汁酒、玫瑰露酒、米酒、白酒、葡萄酒、醪糟汁等。其作用是利用酒本身有机物质的调味效果和有机溶剂的特殊性质达到去异增香,改良品质的目的。

(三) 辛香料

主要有洋葱、生姜、生葱、大蒜、红葱头、茺荳、胡萝卜、芹菜等香味蔬菜。这些原料含有很多挥发性香味成分和很多有机物质,腌肉可以去异增香,达到调节品质,增加风味的效果。

(四) 特殊酱料

就是将各种风味调料复合配制而成的酱料。适用于卤、浸、油炸和烧烤的烹调方式,由于复配的酱料组合变化大,酱料渗入原料后具有新、奇、特的风味效果,成为制作特色菜肴的重要手段,是厨师风味创新的首选。

(五) 发色、着色剂

常用的有硝酸盐、老抽、色素、吉士粉、红曲米等。要制作出该菜品具有的色泽,目前可以用着色剂、护色剂、漂白剂来调制出相应的菜肴颜色,以达到菜肴最佳的色泽效果,可根据具体的使用情况灵活调配,满足成菜色泽的需要。

(六) 品质改良剂

品质改良剂是为改善或稳定原料的物理性质或改善原料组织状态而添加的,它们对食品的“形”和“质构”起着重要作用。

代表产品有:

1. **磷酸盐制品** 也称弹力素、特丽素,主要使蛋白质增加持水力,保证原材料吸水更充分,肉料成熟后表现为一定程度的爽脆、弹性质地,特别适宜追求脆嫩质地效果的毛肚、鸡鸭胗、鸡鸭鹅肠、脆肚、兔肚、田鸡扣、脆牛肉、爽口肉丸的加工。

2. **松肉粉** 以木瓜蛋白酶为主要成分经过复配而成,能加快肉类原料的蛋白质降解,增加蛋白质的持水性,从而提高肉类原料的嫩度。

3. **各种食用碱** 如苏打(也称食粉)、陈村枳水,利用食用碱的化学性质,达到除去膻味,增加持水性,使制品有嫩、滑、利、爽的质感。

(七) 风味增强剂

肉类原料的香味和鲜味,来自于长时间加热和特殊加热条件下得到的物质,香味和鲜味在一般生的肉类原料和短时间加热的肉类原料中是很少的,为了增加这种风味,可以添加各种肉味型香精和鲜味剂。

1. **肉味型香精** 代表商品有鸡粉、海味素、烧腊香味素、海鲜香精、牛肉精、猪肉精、烤肉粉精、鲍鱼素、鱼翅精、鲜鸡汁等。肉味型香精是具有肉类风味或某些菜肴风味的物质,市场上供应有许多与天然肉类风味和某些菜肴风味相似的肉类香精,食用效果都很好。

2. **鲜味剂** 代表商品有鲜味蛋白、味特鲜、I+G、琥珀酸钠、酵母抽提物、大骨浸膏等。鲜味是一种复杂的美味感,鲜味剂主要赋予菜品宽广的风味,突出鲜味,使菜品味感浓郁,有味精所不具有的厚味,可增进食欲,改善蛋白质和脂肪的亲水性,使菜品在风味、质地上更易为消费者所接受。

(八) 水分

肉料腌制过程中,由于蛋白质吸附水分,肉料整体变得干硬黏稠,需加入清水、葱姜水、冷的汤来弥补水分的不足。通常可加入肌肉类原料的10%~40%



的水分,腌制处理后,以肉料外表不过分黏稠为好。

三、肉类原料腌制的基本制法

肉类原料腌制的一般方法是将肉类原料经过冷冻、刀工、漂水、脱水处理,所用调辅料加水稀释调匀,再与肉类原料轻轻拌和,继续拌和至肉类原料混合均匀,吸水充分,平整装入保鲜盒内,加食用油封面(或用保鲜膜封面),加盖,放入冰箱冷藏,根据使用的需要量分次取用。

腌制手法非常重要,以拌和为主,不挤压,不揉搓,用力宜轻,用时较长,一般应先轻后重,先慢后快,让肉类原料之间产生摩擦震荡,导致原料表面黏度越来越大,劲力也随之增加,最终加入的水分被完全吸收。肉料拌和充分吸水入味后,以表面触摸不过分粘连为好。冰箱冷藏时间一般存放两小时左右,达到腌制作用最大化,最大优化菜肴出品的品质。

四、肉类原料腌制的代表品种

(一)腌虾仁

原料

鲜虾仁 500 克、食粉 2 克、精盐 5 克、味精 6 克、生粉 10 克、蛋白 20 克。

制法

鲜虾仁用清水漂洗干净,吸干水分;蛋白打散放入碗中,加精盐、味精、生粉、食粉拌和成糊状,加入虾仁充分拌匀,装入盒中,入冰箱冷藏 2 小时后使用。

要领

虾仁漂洗干净,水分吸干;食粉拌和均匀,冷藏时间较长。

变化

将虾仁 500 克,直接加入食粉 4 克拌匀,冷藏 2 小时后,取出用清水漂去碱味,最后吸干水分,加入由蛋白 20 克、味精 5 克、精盐 6 克、生粉 10 克调成的糊拌匀,即可马上使用。

(二)腌猪肉(猪肉块、猪肉条)

原料

猪枚肉 500 克、食粉 3 克、姜葱各 10 克、精盐 5 克、露酒 25 克。

制法

猪肉改成形后,与上述其他原料充分拌匀,装盒后入冰箱冷藏 1.5 小时后即可使用。腌鸭脯、腌鹅脯与此法相同。腌鸡脯和焗用的排骨可以不用食粉,制法相同。

要领

腌制时可加入少许清水。

变化

腌猪扒配方可以调整为猪枚肉 500 克、食粉 3 克、精盐 5 克、味精 5 克、糖 2 克、吉士粉 15 克、生粉 15 克、鸡蛋半只。

(三) 腌牛肉

原料

牛精肉 500 克、食粉 6 克、生抽 10 克、生粉 25 克、食用油 25 克、清水适量。

制法

牛肉切成需要的成形后放入清水中漂去血水,吸干水分后加入由生抽、食粉、生粉、清水调和成的糊,与牛肉充分拌匀后装入盒中,表面用食用油封面,入冰箱中冷藏 4 小时后使用,腌羊肉片与此法相同,但不用生抽,用精盐 4 克。

要领

根据牛肉的老嫩酌情加入清水。牛肉食粉用量大,冷藏时间长,除韧效果才好。

(四) 腌牛柳

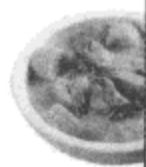
原料

牛柳 500 克、食粉 6 克、姜葱各 15 克、生抽 10 克、味精 5 克、料酒 8 克。

制法

牛柳改成片或块后,加入拍碎的姜葱,上述调辅料拌和均匀,放置 1 小时后即可使用。牛肝、猪肝、羊肝及其腰、心的腌制方法基本与此相同,只是食粉用量较少,腌制时间较短。

要领



拌和时注意腌制手法,保证原料成形。食粉用量控制好。

变化

腌猪扒配方可以调整为牛柳 500 克、精盐 5 克、白糖 2 克、生粉 15 克、姜汁 10 克、露酒 8 克、鸡蛋 1 只。

(五) 腌猪肋排

原料

猪肋排 500 克、食粉 2 克、松肉粉 4 克、洋葱 4 克、生姜 4 克、大蒜 4 克、红葱头 4 克、胡萝卜 4 克、芹菜碎 4 克、精盐 4 克、白糖 2 克、味精 2 克、露酒 5 克、生抽 10 克、淀粉 10 克、清水适量。

制法

猪肋排剁成段,放入清水中漂去血水,加入其他味料充分拌匀,入冰箱中冷藏 2 小时后使用。

要领

猪肋排腌制用调味料根据风味变化,可酌情加入其他特色酱料。

(六) 腌鸡脯肉

原料

鸡脯肉 500 克、松肉粉 2 克、精盐 5 克、味精 2 克、白糖 2 克、淀粉 15 克、清水 120 克。

制法

鸡脯肉加工成丝、丁、片、条后,放入清水中漂水,吸水后与上述其他原料充分拌匀,装入保鲜盒,封上食用油,入冰箱冷藏 1.5 小时后使用。

要领

鸡肉吸水量充足时才色白、质嫩、光滑。

(七) 腌鲍鱼、螺片、象拔蚌

原料

净螺肉 500 克、松肉粉 3 克、食粉 2 克、精盐 4 克、味精 1 克、白糖 1 克、鹰粟粉 5 克。

制法

螺肉片成薄片,加入松肉粉、食粉、精盐、味精、白糖、鹰粟粉充分拌匀,装入保鲜盒,封上食用油,入冰箱冷藏1小时后使用。

要领

掌握好松肉粉、食粉的用量。

(八)腌牛仔骨

原料

冷冻的牛仔骨500克、食粉3克、松肉粉3克、洋葱5克、生姜5克、大蒜5克、红葱头5克、胡萝卜5克、芹菜粗粒5克、精盐4克、味精2克、白糖1克、生抽10克、生粉5克。

制法

冷冻的牛仔骨用锯骨机加工成适宜的块,自然解冻,放入清水中漂去血水,加入其他味料充分拌匀,入冰箱中冷藏3小时后使用。

要领

牛仔骨的大小可以根据成菜的形式变化,腌制所用调味料根据风味变化,可酌情加入其他特色酱料。牛仔骨食粉用量大,冷藏时间长,除韧效果才好。

(九)腌银鳕鱼

原料

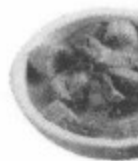
银鳕鱼500克、弹力素3克、洋葱3克、生姜3克、大蒜3克、红葱头3克、胡萝卜3克、芹菜粗粒3克、精盐5克、味精1克、白糖2克、生抽8克、生粉5克。

制法

冷冻的银鳕鱼用锯骨机加工成适宜的块,自然解冻后加入其他味料充分拌匀,入冰箱中冷藏1小时后使用。

要领

银鳕鱼的质地嫩滑松散,成形可以大一些,冷藏时间不宜长。



第三节 馅料制作

一、馅料制作的意義及作用

馅料制作,又称“制蓉”、“制馅”、“搅泥子”、“制蹄”、“打糝”、“搅糝”,是烹饪行业中的传统技术,应用很广。馅料制作是将烹饪原料经过改刀加工后处理成蓉粒状,并与之不同的组配配方和组配工艺,成为肉丸、肉馅等,成为新的烹饪原料。

馅料制作的操作手法称为搅拌、拌挞,刚开始制作馅料时以搅拌手法为主,随着时间的推移,成蓉粒状的肉料在调味料和搅拌的作用下,会吸水变得黏稠,这时搅拌会显得无力,可以改用摔打的方法进行,或者两种方法相结合进行,形容肉料黏稠的效果称为上劲、起胶。馅料制作过程中加入水量的多少,关系到馅料成熟后的口感效果,水多,则馅料细嫩软滑,水少则馅料爽滑弹牙。

现代厨房技术中,馅料制作已是厨师大量使用的一种半成品制作方法。馅料制作及馅料保管一般由砧板工作人员专职负责,大量制作,分批使用。制作馅料讲究选料恰当,刀工符合要求,调味准确,配制分量合理,搅拌手法正确。

二、馅料拌制的代表品种

(一) 鱼胶

原料

去皮鱼肉 500 克、精盐 10 克、味精 6 克、生粉 40 克、清水 75 克、食用油 15 克。

制法

先将鱼肉剁烂,放入盆里,加入精盐、味精,顺同一方向搅拌至起胶时,则以挞为主,拌为副(多挞则爽);挞至鱼身胶头较大时,再加入清水、生粉、食用油拌匀,多挞几次即成。

要领

注意清水、生粉、食用油的用量及加入时机。

(二) 鱼丸

原料

净鱼肉 500 克、湿虾米 75 克、生粉 100 克、精盐 8 克、味精 5 克、胡椒粉 1 克、清水 15 克。

制法

将净鱼肉剁烂成蓉(或用绞肉机绞烂),放在盆里,加入精盐、味精搅拌至起胶,再将湿虾米稍剁后,连同生粉、胡椒粉、清水一齐放入鱼胶里搅挞至起胶,挤成丸子,或蒸熟、或浸熟即可。

要领

传统的鱼丸,有加入腊肉等其他厚味原料,以使鱼丸香口。

(三) 肉丸

原料

猪肉 500 克、鸡蛋 75 克、精盐 6 克、味精 4 克、生粉 30 克、清水 50 克。

制法

将猪肉剁烂,放入盆内,加入精盐、味精、鸡蛋,拌挞至起胶,加入生粉、清水搅匀,挤成丸子蒸熟即成肉丸。

要领

猪肉以瘦多肥少为好。此馅料也可以用来制作肉饼。

(四) 枚肉馅(又称为“肉百花馅”)

原料

猪枚肉 350 克、虾胶 150 克、湿菇粒 50 克、精盐 6 克、味精 5 克、生粉 25 克。

制法

将猪枚肉切成米粒,放在盆里,加入精盐、味精,拌挞至起胶,加入虾胶、湿菇粒、生粉拌匀,拌至起胶即成。

要领

不用加水,成熟后质地才爽口。



(五) 冬瓜盅熟馅

原料

鸭肉 200 克、猪枚肉 200 克、火腿 50 克、精盐 5 克、味精 3 克、湿粉 10 克、绍酒 20 克、姜件 6 克、葱条 10 克、汤水适量。

制法

将鸭肉、猪枚肉切粒,用湿粉拌匀飞水,用清水洗过,火腿切粒;全部放在瓦钵内,加精盐、味精调味,放入姜件、葱条、绍酒、汤水,炖至够烂软,取出即成。

要领

各肉料不用切得太碎烂,最后一定炖得够烂软。

(六) 糯米鸡馅

原料

大糯米 150 克、猪枚肉粒、鲜肾粒各 75 克、湿冬菇粒、火腿粒各 25 克、精盐 4 克、味精 5 克、胡椒粉 2 克、白糖 2 克。

制法

将糯米洗净,加少量水蒸熟,把肉粒、鲜肾粒泡油,然后将上述各种原料、味料和糯米拌匀,便成糯米鸡馅。

要领

整体馅料较干,避免再加工后,变得软烂不成形。此馅料可用来制作各种糯米鸡。

(七) 莲蓉馅

原料

莲子 350 克、猪枚肉粒 50 克、火腿粒 30 克、湿菇米 30 克、精盐 4 克、味精 5 克、胡椒粉 1 克、白糖 2 克、麻油 3 克、生粉 50 克。

制法

莲子脱去外衣和莲心,洗净蒸烂软,然后压烂成蓉状,加入生粉,精盐、味精、胡椒粉、白糖、麻油搓匀,再加火腿粒、湿菇米、猪枚肉粒,搓至有黏性即成。

要领

莲子浸泡吸水充分,才容易蒸烂软,才容易压烂成蓉,无硬心。

(八) 鸡糝

原料

鸡脯肉 500 克、猪肥膘肉 100 克、鸡蛋清 100 克、冷汤汁 200 克、姜葱水 10 克、精盐 10 克、味精 4 克、胡椒粉 2 克、料酒 15 克、湿淀粉 30 克。

制法

鸡脯肉、猪肥膘肉漂尽血水,去尽筋络,捶成蓉状。姜、大葱、胡椒粉用开水浸泡。鸡蓉、肥肉蓉加入冷汤汁、精盐、味精、姜葱水、鸡蛋清、湿淀粉充分搅拌上劲即成。

要领

鸡脯肉的血水一定要漂洗净。搅打时精盐要一次加足,搅拌上劲。

第四节 常用调味品的复制加工

一、调味品复制的意义及作用

在烹饪前将单一的几种基础调味料复配成一种复合风味调料的加工制法,称为调味品复制。调味品复制是一种传统方法,原始的调味技法是在菜肴原料边加热的同时边放入各种调味料,后来人们把调味过程相似、使用的调味料基本相同、风味相近的一类菜肴的风味,称为复合味型。复合味型最早是四川菜独有的一种说法,是一种特色的调味工艺。

菜肴制作过程由于实践经验的程度不同,调味方法千变万化,菜品风味变化众多,调味效果容易变化,不好掌握,因此,调味已经成为菜肴制作过程中最有挑战性的技术过程。现行使用的调味料大多是厨师根据特色菜肴风味的需要,将许多单一调味料经过复合加工处理,制成复配调味料,简化了菜肴制作过程中调味的操作难度,增加了复合味的准确性,避免菜肴风味因人、因时、因环境的不同而出现差异,这种复合调味品均由主厨专人负责,大批制作后,分批使用。这种复合调味品通常被称为“某某汁、某某酱”,把调味品复制的操作方法



称为“酱汁制作”。

烹调时使用的各种复合酱汁,可以是一种味型,而酱汁的种类也在不断创新之中,各种新派酱汁层出不穷,菜肴的风味也随之不断创新变化。

二、调味品复制的代表品种

(一) 芡汤

原料

配方1:淡汤500克、精盐30克、味精30克、白糖15克。

配方2:上汤500克、精盐30克、味精20克、白糖10克。

配方3:清水500克、精盐30克、鸡精30克、味精30克、白糖20克。

制法

芡汤的复制加工,就是将上述配方原料和匀,待味精、精盐、白糖溶化即可使用。芡汤多适用于炒、爆、鲜熘、油泡类菜品时使用。

要领

现多用鸡精、浓缩鸡汁来调节芡汤的鲜香风味。

(二) 海鲜豉油

原料

配方1:清水2千克、美极鲜味汁1支、万字酱油1支、精盐50克、鸡精80克、味精100克、白糖100克、胡椒粉15克。

配方2:上等生抽500克、味精150克、白糖75克、茺荳头、葱头、水发香菇蒂、咸鱼骨熬出的汤水1千克、胡椒粉15克。

制法

将上述原料混合煮匀,溶化后澄清过滤即成。

要领

色泽淡雅,有色但不暗红,可调入少许色素增色。

(三) 糖醋

原料

配方1:白醋500克、片糖300克、精盐20克、急汁35克、茄汁35克。

配方2:白醋500克、茄汁100克、片糖300克、山楂片50克、酸梅20克、精盐10克、OK汁50克、橙黄色素少许。

配方3:白醋500克、急汁30克、片糖350克、茄汁100克、精盐10克、西柠檬1个、橙黄色素少许。

制法

将白醋放入锅内,加入片糖加热溶解,随即加入其余调味料和匀,最后调入橙黄色素即成。

要领

白醋不宜长久加热,现多用白糖替代片糖。

(四)香橙汁(又名橙汁)

原料

配方1:白醋500克、浓缩鲜橙汁500克、白糖400克、鲜橙500克、清水1.5千克、吉士粉40克、精盐20克。

配方2:鲜榨橙汁750克、白醋500克、白糖300克、吉士粉10克、精盐20克。

制法

锅内放入清水,加白糖加热溶化,加白醋、浓缩鲜橙汁、鲜榨橙汁、鲜橙、精盐、吉士粉,煮开即可。

要领

吉士粉需加入清水湿润后加入,才能均匀混合。咸味较低,突出浓郁的甜酸风味和橙香香味。

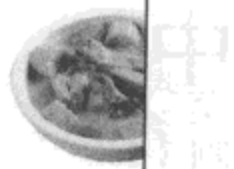
(五)青茭汁

原料

菠菜1千克、上汤150克、精盐4克、味精4克。

制法

将菠菜洗净切去头,放在盆内搥烂后挤汁,起菜时,再将味料、汤水与菠菜汁和匀即可使用。



要领

注意保护菠菜的色泽。

(六) 蒸火腿汁

原料

净瘦熟火腿 500 克、上汤 1.5 千克。

制法

将净瘦熟火腿用瓦钵盛载,加入上汤蒸约 40 分钟,取澄清汁即成。

要领

熟火腿不要太软,这样风味更浓郁。

(七) 姜汁酒

原料

去皮刮净姜块 500 克、米酒 500 克。

制法

将去皮净姜块磨成蓉,装入纱布袋内扎紧袋口,放在碗中,倒入米酒泡浸,用时挤出姜汁调匀即可。

要领

这是广东特色烹调用酒,当天制作,当天使用。

(八) 怪味汁

原料

豆瓣酱 50 克、浙醋 50 克、白醋 50 克、芝麻酱 200 克、美极鲜酱油 200 克、白糖 150 克、姜米 20 克、蒜蓉 20 克、花椒油 10 克、芝麻油 10 克、食用油 100 克。

制法

将剁碎的豆瓣酱放入油锅内,加热炒至香味浓郁,加入姜米、蒜蓉炒香,加入余下的调味料,煮开即可。

要领

加入调味料后不宜久煮,保证汁稠度合适,酸味浓郁。

(九) XO 酱

原料

配方 1: 虾米粒 1 千克、野山椒粒 1 千克、火腿蓉 1 千克、海鲜酱 500 克、湿珧柱 500 克、白糖 500 克、咸鱼粒 200 克、红椒粉 200 克、鸡粉 200 克、蒜蓉 1 千克、干葱蓉 1 千克、大地鱼末 150 克、味精 150 克、虾子 100 克、食用油 5 千克。

配方 2: 咸鱼 1 千克、虾米 500 克、虾籽 200 克、云腿 1.25 千克、湿珧柱 750 克、干葱头 1 千克、干蒜头 1 千克、辣椒干 150 克、朝天椒 1 千克、麦芽糖 200 克、味精 200 克、鸡粉 100 克、精盐 20 克、食用油 3 千克。

制法

将各种食材原料分别加工成碎粒。锅内放入食用油,放入干葱蓉、蒜蓉炸香炸黄,再放入肉类原料不断翻炒,待肉料变黄生香时,放入余下调味料炒匀即成。

要领

各肉类原料最好先加工成熟,使其香味更浓,质地更酥。

(十) 复合咖喱酱

原料

配方 1: 蒜肉 200 克、干葱头 200 克、生姜 200 克、干红辣椒 200 克、洋葱 500 克、牛油 1 千克、咖喱粉 100 克、咖喱油 1 瓶、丁香粉 25 克、八角末 25 克、陈皮末 25 克、玉桂末 25 克、黄姜粉 25 克、面粉 300 克、花生酱 1 瓶、椰蓉 400 克、花生奶 1 罐、清水 1 千克。

配方 2: 生姜 500 克、蒜头 500 克、干葱头 500 克、红辣椒 500 克,以上原料绞碎拌匀,用 1.5 千克油炸香去渣留油,加入咖喱粉 24 克、黄姜粉 50 克、芫荽粉 50 克、红椒粉 50 克、丁香粉 100 克、豆蔻粉 100 克、沙姜粉 100 克、甘草粉 100 克、砂仁粉 100 克、陈皮粉 100 克、大茴粉 100 克、小茴粉 100 克。

制法

生姜、蒜头、干葱头、红辣椒、洋葱绞碎拌匀,放入油锅中炸至色黄、质酥、香味浓,再放入各种粉状调料,炒至吐油,加入清水熬煮 2 小时即成。

要领

粉状调料不耐热,火力宜小,让香味充分浸出来。



(十一) 黑椒酱

原料

配方1:黑椒碎150克、柱侯酱600克、沙茶酱300克、白砂糖300克、豆豉酱500克、洋葱蓉200克、蒜蓉200克、绍酒125克、辣椒125克、食用油125克、食用油300克。

配方2:黑椒碎500克、洋葱米500克、红辣椒粒100克、西芹粒400克、干葱蓉400克、豆豉蓉200克、精盐50克、味精200克、糖150克、蚝油300克、美极鲜酱油250克、无味汤2.5千克、食用油300克。

制法

将干葱蓉、辣椒、西芹粒、洋葱米等切碎,放入食用油中浸炸至香味浓郁,放入余下酱料、黑椒碎炒香,最后放入调味料,煮开即可。

要领

火力宜小,加热时间长些,让香味充分浸炸出来。

(十二) 红油味汁

原料

辣椒油500克、精盐10克、白糖25克、味精15克、酱油100克、芝麻油20克。

制法

酱油、精盐、白糖、味精装入碗内,充分搅匀,确定咸鲜微甜的味感,再加入辣椒油搅拌均匀,最后放入芝麻油即成。

要领

在调好咸鲜微甜味的基础上才能加入辣椒油。

(十三) 蒜泥味汁

原料

蒜泥100克、辣椒油400克、酱油100克、精盐8克、白糖40克、味精15克、芝麻油20克。

制法

酱油、精盐、白糖、味精装入碗内充分搅匀,确定咸鲜带甜的口感,再加入蒜

泥、辣椒油搅匀,最后放入芝麻油即成。

要领

酱油可以加入香料、红糖、清水熬煮成复制酱油,风味更佳。

(十四)姜汁味

原料

精盐 15 克、醋 50 克、酱油 5 克、味精 18 克、冷鲜汤 400 克、姜米 80 克、芝麻油 50 克。

制法

姜米加入精盐拌匀浸渍,再加入冷鲜汤、酱油、醋,确定咸酸味,再加入味精、芝麻油即成。

要领

可以采用姜汁调制,冷鲜汤可以食用时加入。

(十五)椒麻味汁

原料

椒麻糊 50 克、精盐 20 克、酱油 10 克、味精 20 克、冷鲜汤 400 克、芝麻油 100 克。

制法

冷鲜汤与酱油混合调色,加精盐、味精调制咸鲜味,加椒麻糊调匀,最后加芝麻油即成。

要领

椒麻糊最好加入芝麻油拌匀,食用时再加入调味料中。

(十六)怪味汁

原料

芝麻酱 50 克、辣椒油 350 克、花椒粉 15 克、熟芝麻(压碎)20 克、酱油 15 克、精盐 10 克、味精 15 克、白糖 50 克、醋 50 克、芝麻油 20 克。

制法

首先将酱油、醋分次加入芝麻酱中调匀,加入精盐、味精、白糖充分搅匀,确



定咸、鲜、酸、甜四味各自表现出的味感,加辣椒油、花椒粉、芝麻油调匀,最后放入压碎的熟芝麻即成。

要领

芝麻酱不可多用,否则成菜不清爽。

(十七)酸辣味汁

原料

辣椒油 200 克、酱油 50 克、醋 150 克、精盐 15 克、味精 15 克、芝麻油 20 克。

制法

酱油、醋、味精充分调匀,加辣椒油、芝麻油调匀即成。

要领

咸味要够,酸味才突出味正,味精不可多用。

(十八)麻辣味汁

原料

辣椒油 250 克、花椒粉 20 克、酱油 50 克、味精 20 克、白糖 10 克、芝麻油 20 克。

制法

酱油、味精、白糖调匀,加辣椒油、花椒粉、芝麻油调匀即成。

要领

辣椒油、花椒粉的用量可根据食客喜好与菜肴需要灵活使用。

(十九)鱼香味汁

原料

泡辣椒蓉 100 克、辣椒油 300 克、精盐 15 克、酱油 100 克、醋 70 克、白糖 50 克、味精 20 克、姜米 30 克、蒜米 50 克、葱花 80 克、芝麻油 30 克。

制法

精盐、酱油、醋、白糖、味精先放入碗中调匀,表现咸鲜酸甜的味感,再加泡辣椒蓉调匀,确定辣味和色泽,加姜米、蒜米、葱花、辣椒油,加芝麻油调匀即成。

要领

泡辣椒的品质决定风味的好坏,姜米、蒜米、葱花要细。

(二十)麻酱汁

原料

芝麻酱 100 克、食用油 100 克、酱油 50 克、冷鲜汤 50 克、精盐 10 克、味精 10 克、白糖 5 克、芝麻油 50 克。

制法

芝麻酱先用冷鲜汤、酱油逐步稀释,再加精盐、味精、白糖、食用油、芝麻油调匀即成。

要领

芝麻酱可以适度加热,便于稀释。

(二十一)辣椒油

原料

辣椒粉 500 克、食用油 2.5 千克、香味蔬菜 100 克、香料 20 克、白芝麻 50 克。

制法

食用油放入汤桶中加热至 200℃ 左右,然后降温至 140℃ 左右,放入切碎的香味蔬菜、香料,不加热浸炸至香味蔬菜干枯色黄,捞出不用。调节油温至 100℃ 左右,放入辣椒粉恒温加热 20 分钟,最后加入白芝麻,自然晾冷即可。

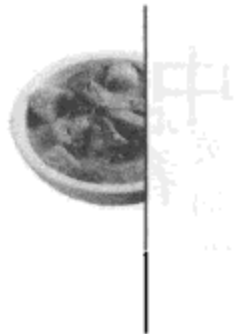
要领

食用油最好选用菜子油,可以加部分花生油增香。辣椒粉最好粗一些,炼制好的辣椒油需要存放后使用。

(二十二)红汤老油

原料

郫县豆瓣 500 克、辣椒粉 200 克、豆豉蓉 20 克、蒜粒 20 克、洋葱粒 20 克、生姜粒 15 克、综合香料 50 克、白糖 50 克、鸡精 10 克、食用油 2500 克、料酒 250 克。



制法

食用油放入汤桶中加热至 200℃ 左右,然后降温至 130℃ 左右,放入郫县豆瓣、蒜粒、洋葱粒、生姜粒、综合香料慢慢加热,不断翻炒 20 分钟,再加入辣椒粉、豆豉蓉、料酒继续翻炒 10 分钟,离火后自然晾冷,取其中的油脂即可。

要领

小火慢慢翻炒,将原材料的有效风味物质完全融入食用油中。

(二十三) 油酥豆瓣酱

原料

郫县豆瓣 500 克、食用油 500 克。

制法

郫县豆瓣剁碎,放入 120℃ 的油锅中,小火慢慢加热,翻炒均匀,至香味浓郁、油色红亮,起锅晾冷即可。

要领

小火慢慢炒制,将郫县豆瓣的香味、颜色炒出来。

(二十四) 复制酱油

原料

酱油 1 千克、清水 500 克、综合香料 30 克、红糖 150 克、味精 20 克。

制法

不锈钢锅内加入清水、综合香料、酱油、红糖,小火熬香 90 分钟,酱油浓稠时加入味精搅匀,起锅存放,晾冷即可。

要领

必须用不锈钢锅加热,酱油色泽才好。



第六章 中式菜肴制作的特色烹调方法

中式菜肴制作时的烹调方法极富特色。一些方法非常古老,一些方法借鉴于国外,这些方法与特殊的厨房用具在不断地演变更新,与地方烹饪原料相辅相成,与当地美食特色密不可分,不仅有益于身体健康,还有养生的目的。下面介绍最常用的、最基本的、最具特色的中式菜肴制作时的特色烹调方法。

第一节 拌

拌也称“凉拌”。是指将生料或晾冷的熟料,经刀工切成丝、丁、片、块、条,用调味料拌匀而成菜的烹调方法。拌制的方法主要应用于冷菜制作。

拌制方法形式多样,适宜的原料广泛,调味方法多样,调味风格千变万化。拌制时主要注意掌握两个重要的基础技术。

一、中式菜肴拌制前原料的处理方法

拌制菜肴的原料需要经过一定的加工处理,才能拌制食用。原料处理质量的好坏,直接影响成菜的风味特色。原料处理的方法多种,同一处理方法的层次又不完全相同,具有难度大、技术性强的特征。

(一) 炸制

炸制,是指原料用各种温度的食用油炸制处理以后,再拌制成菜的处理方法。炸制处理的凉拌菜肴具有滋润松脆、醇香浓郁的特点,适用于猪肉、牛肉、鱼虾、鲜豆类、豆制品和根茎类蔬菜原料。一般在油炸处理前还要刀工处理,以



条、片、块、段和自然形态为主,有的原料炸制前还需煮至熟透或软熟,晾冷后再刀工处理,最后炸制。炸制的油温、火候要根据原料的质地和菜肴的质感要求来决定。

(二) 煮制

煮制,是指原料用各种火力加热煮制至成熟,晾冷后刀工处理,再加调味料拌制的处理方法,是目前拌制菜肴使用最多的熟处理方法。煮制凉拌的菜肴具有滋润细嫩,鲜香突出、成形美观的特点。适用于禽畜肉及其内脏以及笋类、鲜豆类原料。原料必须晾冷后经刀工处理,才能体现原料的成形效果,常见原料成形主要是条、片、丝、丁、块、段和自然形态。水煮的成熟程度应根据原料本身质地和菜肴的质感要求而定,成熟程度可分为断生、刚熟、熟透、酥软等层次。

(三) 焯水

焯水,是指原料放入沸水中快速加热至断生,捞出晾冷,再加调味料拌制成菜的处理方法。焯水凉拌的菜肴具有色泽鲜艳、细嫩爽口、清香味鲜的特点。适用于蔬菜类原料的加工。成形主要以段和自然形态为主。焯水可分为断生和刚熟两种成熟度,原料出锅后要迅速凉透,沥干水分后再来拌制。

(四) 氽制

氽制,是指原料放入沸水中快速加热至断生,冷后加调味料拌制的处理方法。是原料富有质感特色的熟处理方法。氽制凉拌的菜肴具有色泽鲜明、质感嫩脆、本味新鲜的特点。适用于猪肚、鸡鸭胗、猪腰、鱼虾、海参、鱿鱼、墨鱼、海螺、鱼肚等原料。一般熟处理前刀工以片、花形和自然形态为主。氽制后快速凉透,及时拌制。

(五) 烧制

烧制,是指将原料带壳或包裹处理后放入暗火(如草木灰火)中烧熟,撕成小条,再与调味品拌匀成菜的方法。是拌制前最有特色的熟处理方法。烧制凉拌的菜肴具有质感嫩脆、香味浓郁、风味醇厚的特点。适用于茄子、辣椒、笋类、茭白等原料。烧制后的原料主要以手撕成条、块,再调味拌制成菜。

（六）腌制

腌制,是指原料先加基础调味料腌制处理,再与调味品拌匀成菜的方法。是原料富有质感特色的处理方法。腌制凉拌的菜肴具有清脆入味,鲜香细嫩的特点。适用于大白菜、莴笋、萝卜、菜头、蒜薹、嫩姜等植物类原料。腌制时要掌握好精盐与原料的比例,咸淡恰当,腌制的时间以“刚熟”为宜,此时原料的脆嫩鲜香效果最佳,风味最好。拌制前需要沥干水分,再调味拌制。

（七）生料直接拌制

这是拌制前最普遍、最常用的处理方法。生料凉拌的菜肴具有清香嫩脆,本味鲜美的特点。适用于本味清淡、质地嫩脆、可以生食的黄瓜、莴笋、小萝卜、各种生菜、可以生食的鱼虾。一般原料处理后放在冰箱中保鲜,拌制前刀工,主要以丝、片、丁、条、块等小型规格为主。生料直接拌制,要讲究刀工、卫生。装盘美观精致。

二、装盘调味形式

凉菜的装盘修饰,应根据原料的形态和菜肴的要求,选择美观的餐具来盛装菜肴。而凉拌菜肴的调味料众多,如都与调味料拌匀后装盘,则装盘的效果极不理想。

装盘调味的方式就有选择,就有讲究,常用装盘调味的方式有:

（一）拌味装盘

拌味装盘是指菜肴原料与调味料拌和均匀后再行装盘的成菜方式。拌味装盘多用于不需拼摆造型、精致度不高的大众化菜肴。要求现吃现拌,不宜放置。具有操作灵活,入味充分,成菜快速的特征。

（二）装盘淋味

装盘淋味是指将菜肴原料提前装盘,食用时再淋上调制好的味汁,由食者自拌而食的方式。这种方式可以充分体现凉菜装盘成型的美观,可以提前装盘准备,可以避免原料久浸调味汁而使菜肴品质降低,可以充分保证成菜的色、



味、质、形。

(三) 装盘蘸味

装盘蘸味是指多种原料拼装在一盘,或一盘菜肴有多种风味的调味汁,以追求原料成菜时的形态、色泽、质地的自然美观而采用的一种方法。这种方式应根据菜肴的性质,将原料和调味汁分别处理,盛装在不同的盛器中成菜,食用时,由食者取原料自己蘸调味汁食用,具有成菜自然美观,调味风格多样,食客参与性强的特征。

三、拌制菜肴的代表菜

1. 怪味鸡丝

原料

熟净鸡肉 150 克、葱白 20 克、芝麻酱 8 克、精盐 2 克、白糖 10 克、味精 2 克、酱油 3 克、醋 10 克、辣椒油 50 克、花椒粉 1 克、熟芝麻 2 克、芝麻油 5 克。

制法

(1) 葱白切成粗丝装入盘内垫底,晾冷的熟净鸡肉切成长 8 厘米、粗 0.4 厘米的丝装入盘内葱丝上。

(2) 将芝麻酱、酱油、白糖、精盐、醋、辣椒油、花椒粉、芝麻油、味精装入碗内调制成怪味汁,食用时淋在鸡丝上面,表面淋少许辣椒油,最后撒上熟芝麻即成。

2. 麻酱凤尾

原料

莴笋尖 180 克、芝麻酱 25 克、精盐 5 克、酱油 6 克、白糖 3 克、味精 2 克、清汤 10 克、芝麻油 5 克、食用油 25 克。

制法

(1) 莴笋尖去粗叶,修成 15 厘米长的段,把其中嫩茎一端削圆,洗净后晾干水分,切成四瓣,入盘装成“一封书”,摆放整齐。

(2) 芝麻酱、芝麻油、精盐、酱油、清汤、白糖、味精、食用油混匀调成味汁,食用时淋上味汁或配味碟同上即成。

3. 灯影薯片

原料

红薯 1 个(约 200 克)、精盐 20 克、白糖 2 克、味精 2 克、辣椒油 50 克、花椒油 10 克、芝麻油 5 克、食用油 1 千克(约耗 50 克)。

制法

(1)红薯去皮洗净,切成长约 12 厘米、宽约 6 厘米的长方体,放入浓盐水中浸泡,用平刀法片成薄片,放入清水中漂洗干净,捞出沥干水分。

(2)炒锅置中火上,加入食用油烧至四成热,将红薯片逐片放入,炸至酥脆时捞出,沥干油分。

(3)将辣椒油、花椒油、精盐、白糖、芝麻油、味精放入碗内调匀成味汁,食用时与炸好的薯片拌匀,装盘即成。

第二节 炸 收

炸收是指将清炸后的半成品原料入锅,加入调味品、汤汁,用中小火加热,使调味汁渗透入料,基本收干调味汁起锅,晾冷后而成菜的烹调方法。炸收菜肴具有色泽红润美观,滋润酥松,香鲜醇厚的特点。适用于各种动物肉料和豆制品原料。

一、炸收菜肴的烹调程序

(一) 原料选择

炸收菜肴应选择新鲜程度高、细嫩无筋、肉质紧实、脂肪含量少、瘦肉组织多的动物肉料和豆制品原料。

(二) 熟处理

炸收菜肴的原料以生鲜料为主,因菜肴质感或成菜形态的特殊需要,进行加热煮制成熟,晾冷后再来进行制作。



(三) 刀工

炸收菜肴的原料需要刀工处理成丝、丁、片、块、条、段等形状,要求成形规整一致。

(三) 码味

码味用的调味品主要有精盐、白酒、绍酒、酱油、姜、葱、洋葱、其他香味蔬菜。根据原料的质地,油炸的火候(火力、油温,时间),菜肴的色泽、质感、口味,掌握好调味品的组合,注意咸味的程度,色泽的深浅,码味腌制的时间。码味时最好先将调味料混合调匀,再与原料拌匀,需要存放一定时间让调味料渗入原料内部,达到码味的作用。

(四) 油炸

根据原料本身的质地,码味的情况,菜肴出品需要的色泽、质感、口味,灵活掌握油炸的油温、火力、时间、油炸次数。生鲜原料油炸时需要的油温宜高,火力宜大,要达到外酥内嫩,或炸去表面水分,或使表面变色的作用。成熟原料油炸的火力宜用中火,炸制的油温宜低,要达到松酥滋润或外酥内软的效果。菜肴出品色泽需要浅的,火力宜小,油温宜低,时间宜短。菜肴出品味感较浓厚的,油炸程度要松酥、干香一些。

(五) 调味收制

炸收菜肴收制过程中,要根据菜肴的质量标准,掌握好主料放入的时机,掺入鲜汤的数量,掌握好火力的大小,调味品的搭配、数量、投放顺序,掌握好收制时间的长短,收制的程度。

(六) 矫味装盘

制作好的炸收菜肴,需要放置晾冷,因为凉、热的风味差异,在装盘前需要重新加入部分调味料,进行矫味,使菜品更加美观、发亮、滋润、鲜香,装盘后还可在菜肴表面酌放辣椒油、芝麻油来装饰。

二、炸收菜肴的制作关键

(一) 肉类原料的熟处理程度,直接影响出品的质感

牛肉、猪肉等肉类原料经过水煮等熟处理后,成菜品质更加优良、质地酥软化渣,否则成菜质地韧硬,难以咀嚼。肉类原料也可以不经熟处理,但注意油炸的程度不要太干,收制时改用小火长时间加热 2~3 小时,出品也可以达到良好的质感效果。

(二) 码味质量影响炸收菜肴的滋味效果

原料码味时需要的调味料是根据菜肴原料的大小、复合味的浓厚程度、收制时调味处理这几方面来确定的。特别是咸味,要求码味时要完全渗透进入原料内部,咸味程度不少于成菜出品的 50%。

(三) 炸制用油一律使用植物性油脂

炸制用油不能使用猪、牛、羊等动物油脂,否则炸收菜肴晾冷后,动物油脂会凝结,造成菜肴失去光泽,口感发腻、色泽暗淡。

(四) 收制时火力掌握

收制的过程是融合原料、调味料风味,决定复合味的关键工序。收制时掌握调味品放入的数量、顺序,注意加热火力宜小,收制时间宜长一些,要将加入的汤汁基本收干。

(五) 炸收菜肴色泽掌握

炸收菜肴的色泽深浅主要根据码味时使用含糖调料(主要是绍酒)的多少,油炸上色的程度,收制时加入糖色的老嫩、多少,收制时间的长短,加热火力的大小来决定。

(六) 炸收菜肴,冷吃热食各有风味

炸收菜肴一般用于冷菜制作,也可以热吃。冷吃最宜静置 3~4 小时,让风



味物质回润、渗透、串味、入味,让一些食材的辣味、燥味味感变得更加醇厚而不燥。炸收菜肴一般一次性大量制作,多次使用,可以放置使用。

三、炸收菜肴的代表菜

1. 芝麻肉丝

原料

猪里脊肉 500 克、姜片 10 克、葱段 20 克、八角 1 粒、精盐 12 克、白糖 5 克、味精 2 克、绍酒 30 克、糖色适量 熟芝麻 6 克、芝麻油 10 克、鲜汤、食用油 1 千克(约耗 120 克)。

制法

(1)猪里脊肉切成约 10 厘米长、0.4 厘米粗的丝,与姜片、葱段、绍酒、精盐拌匀,码味腌制 30 分钟。

(2)炒锅置旺火上,下食用油烧至六成热,分散放入肉丝,炸至断生捞出,待油温回升到七成热时,再放入重油炸至外表浅金黄色捞出。

(3)炒锅洗净,下适量食用油,放入肉丝、鲜汤、绍酒、精盐、白糖、八角、糖色,用中小火加热 20 分钟,收至汁水刚干时,放入芝麻油起锅,盛入盘内晾冷,食用时加入调料矫味,加熟芝麻拌匀,装盘成菜。

2. 糖醋排骨

原料(5 份量)

猪排骨 2 千克、姜片 30 克、葱段 50 克、花椒 8 克、精盐 40 克、白糖 300 克、绍酒 60 克、醋 150 克、熟芝麻 30 克、芝麻油 40 克、食用油 2 千克(约耗 150 克)。

制法

(1)猪排骨斩成 5 厘米长的段,放入锅内,加清水烧沸,撇尽浮沫,加入姜片、葱段、精盐、花椒、绍酒,改用小火加热,煮至排骨肉能离骨,捞出沥干水分,加入绍酒拌匀。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至七成热,放入排骨炸成金黄色捞出。

(3)锅内重新放入排骨,加鲜汤、精盐、绍酒、部分白糖,用小火收至入味,汤汁快干时,加入余下的白糖和醋,收至汁浓稠起锅,晾冷加入芝麻油、熟芝麻拌匀,装盘即成。

第三节 卤、酱

卤,是指经加工处理的大块或整形原料,放入已调制好的卤汁中,加热煮至软熟,再经刀工、调味而成菜的烹调方法。卤制菜肴具有色泽美观,鲜香醇厚,软熟滋润的特点,适用于鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、兔及其内脏、豆制品、禽蛋、花生等原料。

一、卤制菜肴的烹调程序

(一) 原料选择及加工

卤制菜肴应选择新鲜程度高、质地细嫩,滋味鲜美、肉质紧实,有适量脂肪和筋络的肉料。鸡应选用仔鸡或成年鸡,鸭应选用秋季的仔鸭,鹅应选用秋后的仔鹅,猪肉应选用皮薄的前后腿肉,牛、羊肉应选用脂肪少,肉质紧实、有筋络的部位,内脏应选新鲜无异味,无污染、无杂质的原料。初步加工中,要褪尽残毛,漂洗干净,除去血腥异味,内脏原料要洗净污物、杂质、粗皮。

(二) 码味腌制

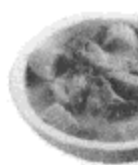
码味用的调味品主要有精盐、硝盐、白酒、绍酒、酱油、姜、葱、香料等。主要根据原料形态的大小、厚薄掌握好调味品的组合,咸味的程度,腌制的时间。腌制时要先将调味料调匀,再与原料拌匀。对于大块原料需要的调味料多,原料完全可以被调味料淹没,腌制时间可以达到24小时,中途要将原料翻动几次。

(三) 熟处理加工

卤制的原料应在沸水内氽水或水煮一段时间,达到除去血污、初步成熟的作用,才能保证成品色泽正常,成熟度一致,保证卤汁品质稳定良好。

(四) 卤制成菜

将长期使用的卤汁倒入卤锅内烧沸,加入调味料调好色泽、咸味、香味,放



入需要卤制的原料,以小火加热卤制,至原料达到需要的软熟程度捞出,自然晾冷。

(五) 成菜方式

卤制好的菜肴食用时经刀工、装盘,可以直接凉食,也可以调配一些调味料蘸食或拌食,还可以用烧热的卤汁烫热后食用,或用其他烹调方法加热后成菜。现在卤制好的成品还可以作为一种特色的菜肴原料,用来制作多种特色风味菜肴,如回锅卤菜、干锅卤菜、辣炒卤菜。

二、卤制菜肴的制作关键

(一) 严格原料选择、初加工处理

初加工处理后的原料要适宜卤制菜肴的基本要求,保证菜肴原料在色、味、形、卫生等方面的品质。为了保证卤制菜肴的品质,原料卤制前必须腌制处理。

(二) 菜肴的成熟度因料不同,变化较大

卤制菜肴的原料成形较大,但体积不宜过大,规格以适宜成菜的刀工需要为标准。原料的成熟度需要根据原料的质地特征和菜肴需要的质感来调整,有的刚熟,有的熟透,有的需要软熟。有些体薄、入味迅速、但又耐热的原料,如肠类、肚类、肉皮,卤制时间一长咸味就会过重,这类原料必须预先水煮至软熟后再行卤制,避免质感与咸味的矛盾。

(三) 卤制过程中,注意细节

卤制过程中要经常撇去浮沫和过多的浮油,卤制过程最宜加盖,火力以保持卤汁沸而不腾为准,这样卤汁不容易蒸发,原料成熟快一些,质地滋润不烂。菜品应从卤汁的沸腾处捞出,使原料不粘卤油,静置晾冷后成菜色泽更加美观,表面光洁明亮。卤制原料要一次性投入,不要边卤制,又边加入原料。

(四) 卤制菜肴食法多样

卤制的菜肴除了传统的食用方法外,可以演变出各种风格的菜式,食用方

法多样化。

三、卤汁制法

(一) 卤汁配方

1. 白卤汁的配方原料(各地卤汁原料的配方略有区别)

鲜汤 5 千克、绍酒 500 克、八角 20 克、桂皮 15 克、小茴 10 克、山柰 30 克、草果 15 克、丁香 10 克、砂仁 20 克、豆蔻 10 克、香叶 30 克、花椒 10 克、胡椒 20 克、姜 200 克、葱 100 克、鸡骨适量、猪骨适量、精盐 500 克、冰糖 400 克、味精 500 克。

2. 红卤汁的配方原料(各地卤汁原料的配方略有区别)

鲜汤 12 千克、酱油 2 千克、绍酒 800 克、八角 50 克、桂皮 60 克、小茴 30 克、山柰 50 克、草果 50 克、丁香 10 克、砂仁 10 克、豆蔻 10 克、香叶 40 克、干辣椒 200 克、花椒 100 克、胡椒 30 克、姜 500 克、葱 300 克、鸡骨适量、猪骨适量、糖色适量、精盐 900 克、冰糖 1 千克、味精 1 克。

(二) 卤汁的基本制法

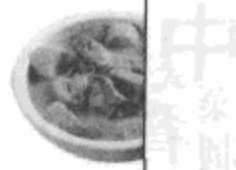
1. 先用纱布口袋将八角、桂皮、小茴、山柰、草果、丁香、花椒、干辣椒等香料类原料装入,扎紧袋口,制成香料袋。

2. 卤锅洗净,放入鲜汤烧沸,加入鸡骨、猪骨(敲破),烧沸撇尽浮沫,放入香料袋、姜、葱,用小火熬煮 1 小时。除香料袋外,其余原料捞出不要,再放入精盐、冰糖、绍酒、酱油、糖色,调配好卤汁的色泽,再用微火熬煮半小时,加入味精搅匀即成新卤汁。新卤汁最好先卤制鲜香味浓的肉类原料,可以增加卤汁的鲜香滋味和风味的醇厚程度。

四、卤汁管理

(一) 每次卤制操作前,要根据卤制的原料情况和菜肴的质量要求,有针对性地调配好卤汁的色泽、香味、咸味,保证每次卤制菜肴的质量稳定。

(二) 每次卤制操作前,要添加一定的鲜汤,以补足因卤汁蒸发的损失,不要等卤汁蒸发过大时再来一次性地补足汤量,致使卤汁在色、香、味、质量上受到



破坏。

(三)要经常更换香料,最好用两个香料袋循环使用,这样始终保持恒定的浓郁香味,起到调剂香味的作用,避免因更换香料,使其香味骤浓骤淡。

(四)卤制原料不同,其香料的组合各有侧重,不能一概而论,民间很多特色的卤菜都有自己独到的配方。卤汁的色泽因原料不同,其色泽也应层次分明。

(五)卤汁要专卤专用,卤汁最好根据原料风味的差异分类,不要混用,混卤,混装。否则,造成混味,严重影响卤制菜肴的质量。

(六)老卤汁入锅时,不要将沉淀的残渣随之入锅。卤制完毕,应补足咸味,撇去过多的卤油,舀入经烫洗后的专用器皿(选择土陶器皿为最佳,土陶器既有透气性,又不容易产生化学反应引起卤汁变质)。盛装的器皿须存放在通风、阴凉、干燥的地方。

五、酱制方法的应用

我国北方地区广泛使用的酱制方法与中式卤制方法基本相同。

孔子在两千多年前就提出了“不得其酱不食”。在烹饪的历史长河中,酱是一种食品,是中式菜肴使用的精髓调味料,现在常用的酱料有豆酱、面酱、蚕豆酱、虾酱以及各种民间的发酵酱料。酱在山东乃至整个中国的北方地区,也是一种常见的冷菜烹调方法,是指将加工好的原料,放入调好的酱汤内,旺火烧沸,小火加热至原料软熟而成菜的一种烹调方法。酱汤中的“酱”是因为传统的酱汤需要使用豆酱、大酱来调制,而现在基本上都是使用酱油来调制,这样酱的调味料就与红卤汁相差不多,可以认为北方的酱是酱油使用更多的一种卤制方法。

第四节 炆

炆,是指加工成丝、丁、片、条的小型原料,加入调味品腌渍,再加入调料油(代表产品有花椒油、糊辣油)而成菜的烹调方法。

炆,是山东、四川常见的冷菜制作方法。无论是植物原料、动物原料,还是山珍海产,都可以用来炆制成菜。

炆制的菜肴原料经刀工处理,有的原料可以是生的,直接调味炆制;有的原

料必须熟处理后,再进行调味炆制。炆制用的调料油可以是冷油,也可以是热油。制作炆制调料油的食用油可以是芝麻油、花生油、菜子油和其他的植物油,一般不能使用动物油脂。

一、热炆

原料经调味品拌制后,将热调味油放入原料中,加盖略焖片刻,让调味油的香味渗透到原料中的一种炆法叫热炆。

代表菜

炆乌鱼花

原料

净乌鱼肉 200 克、莴笋 50 克、甜椒 30 克、精盐 5 克、味精 3 克、醋 8 克、花椒 4 克、芝麻油 40 克。

制法

(1) 乌鱼肉洗净剖直刀花纹,在刀纹垂直的方向上斜刀片成夹刀片。莴笋切成 4 厘米长、0.4 厘米见方的粗条,用精盐拌匀。甜椒切成 4 厘米长的粗丝。

(2) 锅中放入清水烧沸,将乌鱼肉花放入,刚熟捞出,放入清水中漂冷。甜椒放入沸水中焯水断生,放入清水中漂冷。

(3) 将沥干水分的乌鱼片、甜椒、莴笋条放入碗内,加精盐、味精、醋拌匀。

(4) 锅内放芝麻油烧热,将花椒放入,加热至花椒呈老金黄色,捞出花椒,将锅中的花椒油倒入碗内,盖上盘子,2 分钟后揭开盘子,拌和均匀,装盘即成。

二、冷炆

经刀工处理的小型原料,加入调味品拌匀,再加入调味油拌制的一种炆法叫冷炆。冷炆的原料一般都是植物原料。

代表菜

炆黄瓜

原料

黄瓜 200 克、干辣椒 10 克、花椒 2 克、精盐 6 克、味精 2 克、芝麻油 5 克、食用油 30 克。



制法

- (1) 黄瓜洗净,去皮、去瓢,切成5厘米长、0.5厘米见方的条,用精盐拌匀。
- (2) 锅中放食用油烧热,将干辣椒、花椒放入,加热至浅黄色时捞出,取油即成糊辣油。
- (3) 腌渍过的黄瓜去掉水分,加精盐、味精、糊辣油、芝麻油拌匀,装盘即成。

第五节 冻

冻,是指利用原料本身富含的胶质或另外酌加猪皮、食用明胶、琼脂等原料,经熬或蒸制加热,利用胶凝现象,使原料凝结成一定形态的成菜的方法。

冻制菜肴具有色彩美观、晶莹透明、柔嫩爽口的特点。冻法适用于猪肘、鸡、鸭、虾、蛋等为主料制成的咸味凉菜,以蜜饯、果脯、糖水罐头、水果为主料制成的甜味凉菜。冻根据发生胶凝现象的原料特征分为明胶冻、琼脂冻两种。

一、明胶冻

利用菜肴原料中动物性原料富含的各种胶原蛋白的胶凝现象而制作的冻制类菜肴,主要是一些咸味为基础的菜肴。当冻制菜肴成形度、硬度不够时,制作菜肴过程中可以另外酌加猪皮、食用明胶等原料来调节改善冻制菜肴的品质。

代表菜

水晶肴蹄

原料(20份量)

猪蹄膀10只(每只约重1千克)、硝水300克、明矾20克、姜片150克、葱段250克、粗盐600克、绍酒200克、花椒20克、八角30克。

制法

(1) 将猪蹄膀刮洗干净,逐只剖开剔去骨,分别用铁钎在瘦肉上戳一些小孔,用粗盐、硝水揉匀擦透,放在缸内腌制,然后放在冷水中浸泡去掉涩味,取出刮去皮上污物,用温水漂洗干净。

(2) 将葱段、姜片、花椒、八角装入布袋,把口扎紧。在大锅内放入清水、粗

盐、明矾,旺火烧沸,将猪蹄放入锅内(蹄皮朝上,逐层相叠,最上一层蹄皮朝下),烧沸后撇去浮沫,将葱段、姜片、香料袋放入,加入绍酒,盖上竹箅子,用重物压住蹄肉,用小火煮约1小时,将蹄肉上下对换,再煮3小时出锅,汤汁留用。

(3)取高4厘米的长方形平盆5只,每只盆内平放猪蹄2只(皮朝下),每5只盆叠压在一起,20分钟后,将原汤舀入盆内,把盆内油卤冲洗一下,滗入锅中。

(4)锅内汤卤烧沸,撇去浮油,放入明矾,然后将汤卤舀入蹄盆,淹过肉面,放阴凉处冷却,即成水晶肴蹄。煮蹄的余卤即为老卤,可留作下次继续使用。

(5)食用时,将水晶肴蹄改刀装盘,佐以姜丝、香醋,味道更好。

二、琼脂冻

利用菜肴原料中琼脂、卡拉胶的胶凝现象而制作的冻制类菜肴,主要是一些甜味的冻制菜肴。

代表菜

银耳果冻

原料

琼脂20克、银耳10克、白糖200克、水果罐头(如黄桃、菠萝、雪梨)各50克、红车厘子5颗。

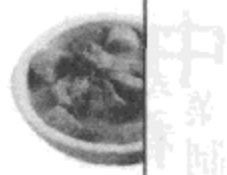
制法

(1)银耳、琼脂洗净,用清水浸泡涨发。黄桃、菠萝、雪梨罐头各取20克切成蚕豆大的粒。白糖与沸水搅匀溶化成糖液。其中部分糖液晾冷,放入冰箱冷藏。

(2)将糖液与银耳装入炖盅内,上笼蒸至银耳软糯,再加琼脂,蒸至琼脂完全溶化,取出微凉,加入水果粒搅匀,倒入平盘内,自然晾冷凝结,切成小块即成果冻,再将果冻、罐头水果、车厘子粒、拌和均匀,装入保鲜盒内,放入冰箱冰镇,食用时与冷藏的糖液混合即成。

第六节 熏

熏,是指经加工处理后的半成品原料,放入熏炉里,利用熏料燃起的浓烟熏制成菜的烹调方法。通常使用的熏料有茶叶、树叶、木屑、竹叶、松柏枝、干果的



外壳,烹调中有时还使用锅巴、白糖等原料作为熏料来发烟。熏制方法制作的菜肴,除了具有特殊的烟熏风味外,还可以达到保藏食物的作用。因为熏过的食品,失掉了部分水分,而熏料中所含的酚、甲醛、醋酸等物质渗入食品内部,抑制微生物的繁殖。熏制菜肴具有色泽美观光亮,有特殊的芳香气味,存放时间长的特点。熏法具有一定特殊的风味,但并非人人习惯,烟熏的菜肴多少含有一些对人体健康不利的成分,故使用时应有选择性。熏法有生熏和熟熏两种。

一、生熏

生熏指的是生鲜原料加工经过码味腌制处理后直接熏制加工,就可以制作成菜的方法。生熏应选择新鲜、无异味、质地细嫩、体薄、受热易熟的原料,如鱼、豆制品等。

代表菜

生熏白鱼

原料

白鱼1条(约400克)、精盐6克、白糖5克、味精2克、绍酒10克、芝麻油15克、熏料适量。

制法

(1)将白鱼整理治净,加入精盐、白糖、味精、绍酒拌匀,腌制入味。

(2)锅中放入熏料(白糖、大米、茶叶、花椒),淋少许清水,将白鱼放入熏料上的格架内,加热熏料使其发烟,直到鱼色金黄,鱼肉成熟,将鱼取出,刷上芝麻油即可。

二、熟熏

熟熏指原料都是经过熟处理加工以后,再经过熏制,才能制作成菜的方法。常用的熟处理方法主要有煮、卤、蒸、炸。熟熏常用的原料有猪牛羊肉、鸡鸭鹅、蛋品、鱼类等。

代表菜

烟熏排骨

原料(4份量)

猪排骨2千克、精盐60克、姜葱各50克、绍酒50克、芝麻油50克、熏料适

量。

制法

(1) 除去猪排骨边沿不整齐部分,以三根肋骨为一组,斩成长方形块,两面抹匀精盐、姜葱、绍酒码味。放入蒸箱内蒸约半小时,刚熟取出,再放入卤汁中卤至软熟捞出,最后放入油锅中小火浸炸1分钟,取出沥干油分。

(2) 将排骨放入熏炉内,用柏枝等熏料燃烧的浓烟熏约数分钟,取出刷上芝麻油,晾冷,食用时斩条装盘即成。

第七节 炒

炒,是指将经过刀工、预处理后的小型原料放入有少量底油的热锅内,用猛火加热,急速颠翻,调入芡汁而成菜的烹调方法。炒是中式烹饪与外国烹饪相比较最不一样、最有特色、最具代表性的烹调方法,是中式菜肴最常用的制作方法。

炒法制作的菜品,一般原材料由主料,辅料、料头三者构成,一般主料由动物肉类组成,辅料由植物的蔬菜原料构成,料头往往是一些香味蔬菜,因此常常把炒菜称为俏荤菜,是荤素搭配的菜肴,是营养均衡的菜肴。

炒是中国菜肴制作技术中最基本,最常用的一种烹调方法。中国各地都有自己特色的炒制方法,形成各地特色的炒制菜肴。如四川的小煎小炒,具有不换锅、不过油、一锅成菜的特征;广东的拉油炒、粤式小炒,成菜无油无汁,锅气香浓,清爽整洁;山东的爆炒,火力大、油温高,动作简洁明快,成菜质地脆嫩,本味突出,清新可口。

炒制方法的特点有:制作简便快捷,适应性广,成菜时间短,起菜效率高,实用性强;用料广泛、菜肴用料组合变化大,菜肴数量众多、菜肴变化大;味道可口,具有中式菜肴最为突出的特定香气——“锅气香”。

炒法的技术关键在于:原料的选择和配搭是否适合,投料的先后顺序、火候是否符合要求,调味是否恰当,芡汁、芡色是否得当。若其中任一环节配合不当,都会导致成菜质量降低。炒是中式烹饪制作难度最大的烹调方法,掌握好各种炒制方法,是检验厨师技艺水平的一个标准。



根据炒法所用原料性质及烹调程序的不同,炒可分为拉油炒、生炒、熟炒、软炒、爆炒等方法。

一、拉油炒

拉油炒又称为“上浆滑油炒”、“滑油炒”、“泡油炒”。一般是将生的肉料经过刀工、腌制、拉油后,再起锅和辅料混合炒匀、调入芡汁,加明油炒匀起锅而成菜的烹调方法。

拉油炒烹制所得的菜肴具有拉油的滋味和强烈的锅气香,成菜迅速,且成菜具有芡汁紧包,不泻油不泻芡,滑嫩柔润的特色。

(一) 拉油炒的操作程序

1. 焯菜 是植物性辅料的熟处理方法,猛火烧锅下油,加热辅料、精盐、少许汤水,爆炒至刚熟时,倒入漏勺内,沥干水分。

2. 调芡汁 利用烧锅或焯菜的空隙时间,用芡汤、湿淀粉、或其他调味料放入小碗中和匀,现在一般用炒勺直接调芡。

3. 拉油 将腌制好的肉料投放在适当温度的油锅中,拉油至刚熟,倒在漏勺内,沥尽油分。

4. 投料头 起锅留少许油,将料头放入锅中炒香。

5. 投配菜、肉类原料 将已经焯好的辅料和已拉油的肉类原料放入锅内炒匀。

6. 溅酒 将烹调用酒(多使用绍酒)沿锅四周均匀淋下,绍酒骤然受热蒸发,产生浓郁香味的“锅气”。

7. 烹入芡汁 将调好的芡汁倒入,落在原料之上,边淋入边翻锅,使芡汁均匀包裹在原料上。

8. 下明油(也称包尾油) 成菜后期加入的少许食用油,达到菜肴外表滋润光亮的效果,淋明油要酌量而行,不可过多。

(二) 代表菜

1. 菜远炒肉片

原料

肉片 150 克、菜远 200 克、姜米 3 克、蒜蓉 4 克、精盐 2 克、味精 3 克、绍酒 10

克、芡汤 35 克、湿淀粉 10 克、食用油 500 克(约耗 70 克)。

制法

(1)猛火烧锅下油,放入菜远、精盐、汤水,将菜远炒至仅熟,倒在漏勺里,滤去水分。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至四成热,将已腌制好的肉片拉油至刚熟,倒在漏勺里,锅内留少许油,下料头炒香,下菜远、肉片,烹入绍酒,放入由芡汤、精盐、味精、湿淀粉调成的芡汁炒匀,再落明油和匀,装盘即成。

2. 锦绣鸡丁

原料

鸡脯肉 200 克、笋肉 30 克、胡萝卜 30 克、水发香菇 30 克、青椒 30 克、红椒 30 克、炸腰果 50 克、姜花 2 克、蒜蓉 3 克、短葱节 5 克、芡汤 30 克、胡椒粉 1 克、芝麻油 3 克、绍酒 15 克、湿淀粉 10 克、食用油 1 千克(约耗 75 克)。

制法

(1)把鸡脯肉切成丁,加入调味料拌匀腌制。炒锅置旺火上,放入食用油烧至四成热,加入腌制的鸡丁,拉油至刚熟,倒在漏勺内,沥干油分。

(2)把笋肉、胡萝卜、水发香菇、青椒、红椒切成菱形丁,飞水沥干,再入锅中、加精盐、汤水,炒至刚熟,倒在漏勺里,滤去水分。

(3)锅内留少许油,下料头炒香,加入上述各种原材料,烹入绍酒,加入用芡汤、芝麻油、胡椒粉、湿淀粉调成的芡汁炒匀,放入炸腰果,加明油炒匀,装盘即成。

3. 豉椒炒牛肉

原料

腌牛肉 200 克、青红椒件 120 克、姜米 3 克、蒜蓉 4 克、长葱度 6 克、豉汁 15 克、白糖 1 克、老抽 5 克、绍酒 10 克、芡汤 25 克、湿淀粉 8 克、芝麻油 3 克、食用油 750 克(约耗 75 克)。

制法

(1)炒锅置旺火上,放入少许食用油,将青红椒件加精盐、汤水焯透,倒在漏勺里。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至四成热,将牛肉放入拉油至熟,倒在漏勺里。锅放回炉上,留少许油,下料头炒香,放入青红椒件、牛肉,烹入绍酒,调



入用豉汁、芡汤、老抽、白糖、芝麻油、湿淀粉调成的芡汁炒匀，加明油炒匀即成。

二、软炒

软炒又称“推炒”、“泡炒”、“湿炒”，用蛋白质含量较高的液体原料或加工成蓉、细粒的动物原料为主料，经分散处理成糊状物，经调味加热，翻炒至刚熟，成为柔软的、半凝固状态的菜肴烹调方法称为软炒。

（一）软炒的操作技巧

牛奶、蛋液、鸡肉、虾肉、鱼肉、豆腐是软炒最常用的主料，加工后基本成液态的浆状物，混合物中含有丰富的蛋白质，当加热至 $60 \sim 80^{\circ}\text{C}$ 左右，这些蛋白质就会慢慢受热逐步凝固，成为半凝固状态，从而将菜肴制作而成。所以软炒时不宜使用猛火，炒制时间控制恰当，边炒边加少许食用油，成菜才不会变老、变色，失去原有的风味。软炒的操作手法必须翻炒均匀，灵活自如，多用锅铲操作，边炒边加少量的油，不可一次加油过多，以炒至刚熟为准，才能使成品成形美观，生熟一致。

用软炒法烹制的菜肴，具有清香、嫩滑、味鲜、富有营养的特点，是一类色香味俱佳，营养丰富的佳肴。

炒制蛋液为主要原料的菜肴，不需加淀粉，可以自然凝固成菜，而炒制牛奶、鸡肉、虾肉、鱼肉、豆腐为主要原料的菜肴时，原料自身不能完全凝固而成菜品，需要加入适量的蛋白、淀粉才能把原料炒至凝固成“山”形。

（二）代表菜

1. 大良炒牛奶

原料

鲜牛奶 300 克、蛋清液 150 克、腌虾仁 50 克、蟹肉 30 克、炸橄榄仁 20 克、鸡肝 40 克、火腿蓉 10 克、精盐 4 克、味精 3 克、粟粉 100 克、食用油 500 克（约耗 80 克）。

制法

（1）将鸡肝用沸水氽至刚熟，捞起切成粒。将腌虾仁、鸡肝粒拉油，沥干油分，与蟹肉齐放入牛奶中，加入粟粉、精盐、味精、蛋清液调匀。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油炙锅后,留适量油,放入已拌料的牛奶,边炒边翻动边加油,快全部凝固时,放入橄榄仁炒匀,装盘堆成山形,撒上火腿蓉即成。

2. 炒桂花翅

原料

煨好鱼翅 100 克、蛋液 250 克、蟹肉 50 克、火腿蓉 10 克、姜米 3 克、葱花 5 克、精盐 4 克、味精 3 克、胡椒粉 1 克、绍酒 15 克、湿淀粉 50 克、上汤 20 克、芝麻油 2 克、食用油 60 克。

制法

(1)蛋液放于碗内,加入精盐、味精、胡椒粉、芝麻油搅匀,再加入鱼翅、蟹肉、葱花拌匀。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油炙锅,留适量油,倒入拌匀的原料,边炒边烹入绍酒边加油,炒至凝固像桂花状,用上汤加湿淀粉埋芡,加明油炒匀,装盘后撒上火腿蓉即成。

3. 雪花鸡淖

原料

鸡脯肉 150 克、蛋清 100 克、熟火腿蓉 15 克、姜葱汁 15 克、精盐 3 克、味精 2 克、鲜汤 250 克、湿淀粉 25 克、食用油 75 克。

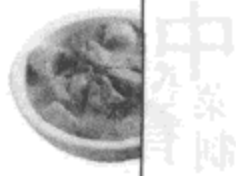
制法

(1)鸡脯肉去皮、去筋缠,加工成无筋的蓉泥。蛋清打成蛋清泡。鸡蓉用鲜汤逐渐稀释成浆状,加入精盐、味精搅打,再加蛋清泡、湿淀粉搅匀成鸡浆。

(2)炒锅置旺火上,放油烧至五成热,鸡浆中加入沸鲜汤调匀倒入锅中,中小火加热,炒制成云朵状,全熟后装入盘中,上面撒上火腿蓉即成。

三、滑炒

将加工成小形的肉类原料,经码味上浆,直接放入少油量的锅中,用旺火加热,炒至散籽发白,再加入小料头炒香,辅料炒匀,倒入对好的芡汁,收汁炒匀,起锅成菜的一种烹调方法。滑炒具有一般大众炒制菜肴的特色,是四川典型的炒制方法,具有不换锅、不过油、一锅成菜、紧汁亮油、质地滑嫩、香味浓郁的特征。



(一) 滑炒方法的制作关键

充分识别菜肴原料的特性,准确选料,注意原料之间的合理搭配。刀工处理原料的厚薄、大小、长短要一致,原料间互不粘连。原料码味上浆的厚薄、水分要适宜。烹制前需要将锅炙好,才能保证不粘锅。正确使用各种调味品,符合调味方法、调味技巧的要求。掌握好芡汁中湿淀粉和液态调料的用量。处理好原料质地、数量、油温、油量、火力大小的关系。

(二) 代表菜

1. 鱼香肉丝

原料

猪瘦肉 180 克、莴笋 25 克、水发木耳 20 克、姜米 3 克、蒜米 6 克、葱花 12 克、泡辣椒末 25 克、精盐 2 克、白糖 15 克、味精 2 克、酱油 3 克、醋 15 克、绍酒 5 克、湿淀粉 20 克、鲜汤 25 克、食用油 75 克。

制法

(1)猪瘦肉切成长 8 厘米、粗 0.3 厘米的二粗丝,加精盐、湿淀粉码味上浆。莴笋切成长 10 厘米、粗 0.3 厘米的二粗丝,水发木耳切成粗丝。将精盐、白糖、味精、酱油、醋、绍酒、湿淀粉、鲜汤放入碗内调成芡汁。

(2)炒锅置旺火上,炙锅后放入适量食用油,放入肉丝翻炒至肉丝断生,加泡辣椒末炒香上色,下姜米、蒜米、部分葱花炒香,放莴笋丝、木耳丝炒断生,烹入调好的芡汁,收汁亮油时放入余下的葱花,炒匀起锅,装盘即成。

2. 青椒肉丝

原料

猪瘦肉 200 克、青椒 100 克、甜面酱 10 克、精盐 3 克、白糖 4 克、味精 2 克、酱油 4 克、绍酒 4 克、湿淀粉 20 克、鲜汤 15 克、芝麻油 2 克、食用油 70 克。

制法

(1)猪瘦肉切成长约 8 厘米、0.3 厘米粗的丝,加入精盐、湿淀粉码味上浆。青椒切成同样大小的丝。精盐、白糖、味精、酱油、芝麻油、湿淀粉、鲜汤放入碗内调成芡汁。

(2)炒锅置旺火上,炙锅后放入食用油,放肉丝快速翻炒至肉丝散籽发白,

加入甜面酱炒匀出香味,再加入青椒炒断生,然后烹入芡汁炒匀,收汁亮油时起锅,装盘即成。

四、生炒

顾名思义就是将加工成形的小形肉类原料和植物原料,直接放入少油量的锅中,用旺火加热,快速炒匀,调味成菜的一种烹调方法。生炒具有原始的烹调特征,自然简单,具有不换锅,不飞水,不过油,不勾芡,直接炒制成菜,质地滑嫩的特征。

生炒方法的制作关键在于:选择的动物原料以细嫩无筋缠、质地纯净的为好,植物原料以鲜嫩的部位为佳。原料加工成形一般较小,叶类蔬菜以自然形态为主。原料不码味、不上浆,成菜一般不勾芡。植物原料以断生刚熟为度,出菜动作要快,色泽自然,质地嫩脆。动物原料成菜具有干香滋润的风味特色。

五、熟炒

顾名思义就是将已经成熟的中小形原料,直接放入少油量的锅中,用旺火加热,快速炒匀,调味成菜的一种烹调方法。

(一) 熟炒的制作关键

熟炒的特色在于使用的烹饪原料是已经加工成熟的原料。这样的原料本身可能质地韧硬粗老,不提前加热成熟,直接炒制成菜,口感不好,甚至无法食用。也可能原料与骨骼在生鲜状态时不易分离,需要成熟后才能取出可食用部分。也可能原料存放时间较长,有一些变味,通过提前加热,除去不良风味。经过提前加热成熟的原料,有浓郁的食物自然风味,所以熟炒的菜肴具有鲜香味浓,滋润化渣,入味充分的特征。

制作关键在于:选择的原料可以粗老一些,加热成熟后再进行刀工处理,形态大小一致。一般不需码味、上浆、勾芡。炒制的时间可以长一些,使原料入味效果更好。

(二) 代表菜

回锅肉



原料

带皮猪后腿肉 250 克、蒜苗 60 克、郫县豆瓣 25 克、酱油 5 克、甜面酱 8 克、精盐 2 克、白糖 5 克、味精 4 克、食用油 40 克。

制法

(1) 带皮猪后腿肉刮洗后放入水锅内,中火煮至刚熟,捞出晾冷,切成长 5 厘米、厚 0.2 厘米的片。蒜苗洗净,切成马耳朵形。

(2) 炒锅置旺火上,放食用油烧至五成热,放入肉片、精盐,翻炒至“灯盏窝”形,加入郫县豆瓣、甜面酱炒香上色,加入酱油、白糖、味精炒匀,加入蒜苗炒断生,起锅装盘成菜。

第八节 爆

爆,是指将加工成小形的丝、丁、片和花形原料,经沸水稍烫,或用热油滑过,或直接放在旺火热油中快速烹制成菜的烹调方法。爆的菜肴具有形状美观、嫩脆清爽、紧汁亮油的特点。适合于爆的原料多为具有嫩脆质地的猪腰、肚仁、鸡鸭胗、鱿鱼、墨鱼、海螺、牛羊肉、猪肉等。

爆,主要有油爆和汤爆之分,其中油爆又根据调料的特色分为葱爆、酱爆、芫爆,它们在原料、刀工和制作方法上基本相同,只是使用的调味料有些差别。

一、油爆

油爆是指将加工成小形的丝、丁、片和花形原料,或用热油速炸,或直接在旺火热油中快速烹制成菜的烹调方法。

(一) 刀工处理

油爆的原料一般都需要刮花刀,所以选料应厚大、形整,便于刀工处理,花刀要整齐划一,刀距、深度均匀,刀纹深而不透,才利于受热迅速和入味均匀。

（二）上浆调芡

爆菜的大部分原料都要码味上浆，但码味宜轻，上浆的淀粉宜干宜少。爆菜都要预先在碗里调制好芡汁，掌握好调味汁与湿淀粉的比例，成菜达到亮油包芡，稠而不干，汁芡均匀，油亮滋润的特色。

（三）油氽汤烫

处理好的原料快速放入热油锅和沸腾的汤水中，短时间加热，刚刚成熟即可捞出。

（四）爆制烹汁

锅内用旺火沸油快速爆制，烹入芡汁，收汁亮油，颠匀装盘即成。

二、汤爆

汤爆，也称水爆，都是将主料用开水或沸汤快速氽至刚熟，直接成菜，或再放入调好味的沸汤内烫熟成菜的制作方法。

代表菜

火爆双脆

原料

猪肚仁 125 克、鸡胗 125 克、泡红辣椒节 10 克、玉兰片 25 克、豌豆苗 15 克、姜片 3 克、蒜片 5 克、葱节 15 克、精盐 8 克、白糖 2 克、味精 3 克、酱油 4 克、绍酒 10 克、胡椒粉 1 克、湿淀粉 15 克、香油 5 克、熟猪油 300 克（约耗 80 克）。

制法

（1）猪肚仁除去油筋，剖十字花刀，切成约 2 厘米的菱形块。鸡胗去底板和边筋，平剖成四块，每块剖十字花刀，猪肚仁、鸡胗用精盐、湿淀粉拌匀码味上浆。玉兰片切薄片。精盐、绍酒、酱油、味精、胡椒粉、香油、湿淀粉、汤汁放入碗内调成芡汁。

（2）炒锅置旺火上，下熟猪油烧至七成热，放入猪肚仁、鸡胗爆散断生，沥去余油，锅内放入姜、蒜、葱、泡红辣椒、玉兰片炒出香味，烹入芡汁，加入豌豆苗，



簸匀盛盘。

第九节 熘

熘,是将刀工处理的丝、丁、片、块等小型原料或整菜(鱼虾、禽类)原料,经熟处理方法加热成熟,再粘裹芡汁或浇淋味汁而成菜的烹调方法。

一、熘的操作步骤

(一)所有熘菜的原料,都要经过或油滑、或油炸、或蒸、或煮等技法的熟处理,使原料成为滑嫩、酥脆、外脆里嫩、外酥内软等不同质感的半成品。

(二)必须另起油锅,调制所需要的芡汁,再用相应的技巧给制好的半成品挂上芡汁。具体方法有两种:第一种方法是将熟处理的半成品,盛入盘内,再把烹调好的芡汁浇淋在半成品上面。第二种方法是先将芡汁在锅内烹调好,随即放入熟处理后的半成品,颠匀,粘裹上芡汁,立即起锅盛盘。

熘因操作方法上的不同,可分为炸熘、滑熘、软熘三种。

二、炸熘

炸熘,也称“脆熘”、“焦熘”、“烧熘”,是指切配成形的原料经码味、挂糊拍粉,放入热油锅,炸至外表香脆酥松,然后浇淋、粘裹芡汁成菜的烹调方法。适用于炸熘的原料主要有鱼虾、牛肉、羊肉。

代表菜

焦熘肉片

原料

猪五花肉 250 克、蒜苗段 20 克、葱丝 10 克、精盐 4 克、绍酒 15 克、味精 3 克、酱油 10 克、醋 10 克、湿淀粉 85 克、食用油 800 克(约耗 100 克)。

制法

(1)猪肉切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片,与酱油、绍酒、精盐、湿淀粉拌匀。酱油、绍酒、精盐、醋、味精、鲜汤、湿淀粉放入碗内调成芡汁。

(2)炒锅置旺火上,下食用油烧至六成热,分散放入肉片,炸至外焦里嫩,色

泽金黄,捞出沥油。锅内留油少许,放入葱丝、蒜苗段炒出香味,烹入芡汁,收汁亮油,加入炸好的肉片颠匀,装盘成菜。

三、滑熘

滑熘,又称“鲜熘”,是指将切配成形的原料码味、上蛋清淀粉浆,经滑油至断生,再调入芡汁而成菜的烹调方法。滑熘的菜肴具有滑嫩鲜香,清淡醇厚的特点。适宜滑熘的主料,都是精选处理的家禽、家畜、鱼虾的净料。

代表菜

青椒熘鸡丝

原料

鸡脯肉 200 克、青椒 75 克、蛋清淀粉 50 克、精盐 4 克、胡椒粉 1 克、味精 3 克、湿淀粉 5 克、熟猪油 1 千克(约耗 80 克)。

制法

(1)鸡脯肉切成约 8 厘米长、0.3 厘米粗的丝,加精盐、蛋清淀粉拌匀。青椒切成 0.3 厘米粗的丝。精盐、味精、湿淀粉、鲜汤、胡椒粉放入碗中调成芡汁。

(2)炒锅置中火上,下熟猪油烧至三成熟,放入鸡丝滑散,再加青椒丝滑至断生,滗去余油,烹入芡汁,收汁簸匀,装盘成菜。

四、软熘

软熘,是将质地柔软细嫩的主料,经蒸熟、煮熟、浸熟,再浇上烹制好了的芡汁而成菜的烹调方法。软熘与滑熘的菜肴有异曲同工之妙,具有滑嫩新鲜的特点。适宜软熘的原料主要有鱼、虾、鸡脯肉、兔肉、猪里脊肉、豆腐等。

代表菜

西湖醋鱼

原料

草鱼 1 尾(约 750 克)、姜粒 3 克、白糖 60 克、醋 50 克、酱油 5 克、绍酒 25 克、湿淀粉 50 克。

制法

(1)先将草鱼在流动的清水内饿养一两天,使鱼肉结实,并消除泥腥味。将鱼宰杀整理洗净。鱼背朝外放在案板上,用刀从尾部沿着背脊骨平片至鱼头,



鱼身分成两片,斩去鱼牙齿。在带背脊的鱼身上每隔5厘米斜着片刀,在腰鳍后1厘米处切断,使鱼成两段,在另一片鱼离背脊1厘米处的脊部厚肉上划一刀。

(2)锅内放清水烧沸,先放带骨的那片鱼的前段,又将鱼尾段接在上面,再将另一片与之并放,鱼头对齐,鱼皮朝上,待水再沸时撇去浮沫,前后共小火煮约3分钟,将鱼捞起,放入盘中。

(3)锅内留约250克的汤汁,放入酱油、绍酒、姜米、白糖、湿淀粉、醋,调匀成浓芡汁,浇遍鱼的全身即成。

第十节 泡(焐)

泡,是指把经过刀工处理的肉类原料,放入热油或微沸的汤中,用中小火加热浸至刚熟,再调味而成菜的烹调方法。泡是一种讲究刀工,讲究烹调过程,制作精细的方法。根据传热介质的不同,泡又分为油泡和汤泡两大类。泡的方法在江浙一带称为“焐”,也可以作为原料熟处理的方法。

一、油泡

把经刀工处理后的原料,置于热油中,用中小火加热,浸泡至刚熟,再起锅翻炒,调味,勾芡成菜的烹调方法称为油泡。

(一)油泡的特色

经过油泡制作的菜肴具有油泡法的清鲜,爽滑,芳香,色泽鲜明,形态完整美观的特点。油泡与拉油炒看上去很近似,其区别在于油泡只有肉料而没有辅料,并相对增大主料(肉料)的用量,料头的形状有些改变,以花形原料为主。

(二)代表菜

1. 油泡鸳鸯鱿

原料

鲜鱿200克、浸发土鱿200克、姜花3克、蒜蓉4克、短葱榄8克、芡汤35

克、胡椒粉 1 克、芝麻油 1 克、老抽 3 克、绍酒 10 克、湿淀粉 8 克、食用油 750 克（约耗 60 克）。

制法

（1）鲜鱿、土鱿洗净，剖上十字花纹，切成三角形件。

（2）炒锅置旺火上，放入食用油烧至五成热时，加入土鱿、鲜鱿分别泡油至刚熟，倒入漏勺里，沥去油分。

（3）把锅放回炉上，留少许油，加入姜花、蒜蓉、葱挽、鲜鱿、土鱿，烹入绍酒，调入由芡汤、胡椒粉、老抽、芝麻油、湿淀粉调成的芡汁，炒匀，加明油炒匀，装盘即成。

2. 油泡螺片

原料

螺片 400 克、姜花 4 克、葱挽 6 克、姜汁酒 10 克、绍酒 10 克、芡汤 35 克、胡椒粉 1 克、芝麻油 2 克、湿淀粉 12 克、食用油 750 克（约耗 50 克）。

制法

（1）螺片用姜汁酒拌匀，放入六成热的油锅中，中火加热把螺片泡油至刚熟，倒在漏勺里，沥去油分。

（2）猛火烧锅，炙锅后放入少许食用油，加入姜花、葱挽、螺片，烹入绍酒，加入用芡汤、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉调成的芡汁炒匀，加明油炒匀即成。

二、汤泡

把经刀工处理后的肉料，放入微沸的汤中，用中火加热，浸至刚熟，再放入有料头垫底的汤窝中，淋入已经调味、煮沸的上汤而成菜的烹调方法称为汤泡。

（一）汤泡的特色

用汤泡法制作的菜肴往往是比较有特色的汤类菜肴，具有汤清鲜，肉爽滑，刀工精细，无油腻的特点。

汤泡菜肴制作关键在于火候的使用。若肉料需要“飞水”的（多为内脏类的原料），必须猛火将二汤烧沸后，才放入肉料煮熟。若肉料需浸熟的，应以小火保持二汤微滚，把肉料煮熟。凡肉料腥膻味重的，均应在“飞水”后焯爆，以去腥增香，焯爆的同时烹入绍酒，并迅速翻炒。烧上汤时，采用小火，待汤微滚时撇



去泡沫及浮油,不能让汤大滚,否则会变得混浊不清。装碗时应将肉料摆放整齐,压着料头(芫荽或葱丝)。内脏性的原料可放入少许芝麻油和胡椒粉调味。

(二) 代表菜

1. 汤泡牛丸

原料

净牛肉 400 克、淡上汤 1 千克、芫荽 20 克、葱丝 15 克、食碱 10 克、精盐 12 克、白糖 3 克、胡椒粉 1 克、芝麻油 2 克、湿淀粉 50 克、食用油 12 克、猪油 10 克。

制法

(1) 净牛肉切成片,加入食碱拌匀,腌制 20 分钟,用水浸漂,沥去牛肉过多的水分,用铁锤把牛肉捶打至细烂,加入精盐、胡椒粉、白糖、芝麻油、湿淀粉拌匀,搅拌至起胶后,加入食用油再拌匀。

(2) 猛火烧锅,加水烧沸,把牛肉馅料挤成小丸,放入沸水中,改用小火加热,把牛肉丸浸泡至刚熟,捞出,沥干水分。

(3) 汤窝中加入芫荽、葱丝、芝麻油、猪油 10 克、胡椒粉,将牛肉丸放入汤窝中。猛火烧锅,加入淡上汤、精盐,把汤烧沸,撇去泡沫后,慢慢淋入汤窝中即成。

2. 刀鱼丸汤

原料

刀鱼 250 克、笋片 30 克、青菜心 80 克、精盐 5 克、白糖 3 克、味精 2 克、绍酒 6 克、清汤 500 克。

制法

(1) 将刀鱼去骨取肉,用刀背捶砸,使鱼中骨刺与肉分离,将鱼肉刮下,用清水漂净,再用刀或粉碎机将鱼肉制成蓉泥。笋片、青菜心分别洗净。

(2) 在鱼蓉中加少量的绍酒、清水调匀,加入精盐、白糖、味精搅拌上劲。

(3) 然后用手将鱼蓉挤成丸子,放入温水锅中,将盛有鱼丸的锅放火上,小火加热至鱼丸被焐熟(水不能沸腾),同时加入笋片、青菜心,捞出放入已烧好调过味的清汤中即可。

第十一节 浸

将经加工处理后的主料,放入以液体为传热介质的锅中,小火加热至刚熟,再浇淋芡汁、调味汁,或跟佐料而成菜的烹调方法称为浸,在有些地方直接称为小火煮。

浸的方法制作的菜肴,一般多用鲜嫩的整料为原料,加热过程中完全浸没于液体的传热介质中,用小火加热,在温度不高、火力不急的条件下,原料缓慢受热成熟,至刚熟时即取出,这样烹制成的菜肴,具有色泽自然、肉滑鲜嫩、本味厚重的特点。

根据采用不同的液体物质,浸可以分为油浸法、汤浸法、水浸法三种。

一、油浸

油浸是将生料(主要是鱼类)腌制后放入适当温度的热油中加热,把原料浸泡至仅熟,再淋入调味汁而成菜的一种烹调方法。

(一) 油浸的特色

油浸制作的菜品,具有保持原料本味,质地嫩滑,清鲜而香的特点。

(二) 代表菜

油浸生鱼

原料

净生鱼 500 克、姜汁酒 15 克、葱丝 25 克、生抽 20 克、豉油王 30 克、精盐 3 克、味精 4 克、胡椒粉 1 克、食用油 1.5 千克(耗油 100 克)。

制法

(1) 净生鱼洗净,加入姜汁酒、生抽、精盐拌匀,腌制 10 分钟,取出沥干水分。

(2) 炒锅置中火上,放入食用油烧至五成热,放入生鱼浸至刚熟时取出,盛于碟中,在鱼身上撒上葱丝、胡椒粉,烹入热油。

(3) 锅内加入汤水、豉油王、味精调匀,加热至沸,淋于鱼身上即成。



二、汤浸

汤浸是将生料直接浸没于微滚的汤水中,以小火加热,把肉料浸泡至熟,然后淋芡汁或跟佐料蘸食而成菜的烹调方法。

(一) 汤浸的特色

汤浸制作的菜品,具有原料特有的原味,清鲜嫩滑的特点。

(二) 代表菜

1. 白切鸡

原料

光鸡 1 只、姜蓉 25 克、葱白米 40 克、精盐 5 克、热油 50 克。

制法

(1) 将姜、葱、精盐拌匀,分盛两小碟,用热油淋入小碟中。

(2) 将鸡洗净,放入微沸的汤中浸没,浸时将鸡提出数次,倒出鸡腔内的水,约浸 20 分钟至熟,捞起,在冷开水中浸泡冷却,并洗去绒毛、黄衣,然后擦干表皮水分,扫上熟油。

(3) 食用时,斩件装盘,砌回鸡形,加姜葱盐即成。

三、水浸

水浸是将生料放入沸水中,用小火加热,浸泡至刚熟,然后淋芡汁而成菜的烹调方法。

(一) 水浸的特色

水浸法多适用于鱼类菜品,水浸法的菜肴具有鲜嫩幼滑的特点。

(二) 代表菜

五柳浸鲩鱼

原料

鲩鱼 1 条、五柳料丝 100 克、糖醋 200 克、姜丝 10 克、青红椒丝 10 克、葱丝

25 克、蒜蓉 2 克、精盐 5 克、胡椒粉 1 克、湿淀粉 10 克、食用油 75 克。

制法

(1) 把整条鲩鱼内外用精盐擦匀,放在沸水盆内,加盖浸制,浸至刚熟,捞起放在碟中,撒上胡椒粉、葱丝。

(2) 猛火烧锅,下食用油烧至七成热,把油溅在鱼身上,锅内放入蒜蓉、姜丝、青红椒丝、五柳料丝、糖醋,调入湿淀粉打芡,加明油推匀,淋在鱼身上即成。

第十二节 灼

将生料放入用猛火烧沸的汤水,迅速加热至原料成熟,跟佐料蘸食而成菜的烹调方法称为灼。灼制的方法与北方菜肴的“汤爆”有些近似。用灼法烹制的菜肴,能较好地保持原料的本鲜味,具有无汁无芡,鲜嫩爽脆的特征。

灼可分为白灼法和生灼法两种:

一、白灼

白灼法是将生料腌制后,放入用猛火烧沸,用姜、葱、酒调味的汤水中迅速灼熟,然后起锅略加焗爆,跟佐料蘸食的一种烹调方法。

(一) 白灼的特色

白灼,应将原料加工得细薄一些,以便原材料在沸汤水中迅速成熟,保持爽脆质地,成熟沥水后,一般需经过溅酒、焗爆,可增加成菜的香气。

(二) 代表菜

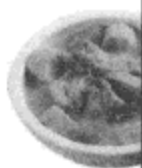
白灼响螺片

原料

响螺肉 400 克、姜件 3 件、葱条 5 条、虾酱 20 克、蚝油 20 克、绍酒 25 克、食用油 50 克。

制法

(1) 将响螺肉去头和外衣,片成厚约 0.2 厘米的片。



(2)猛火烧锅下食用油,放入姜件、葱条,烹入绍酒,加入汤水烧沸,放入螺片灼至刚熟,捞起沥水。

(3)猛火烧锅下油,放入螺片,烹入绍酒,迅速翻炒后装盘。另跟已溅油的虾酱和蚝油,上席即成。

二、生灼

生灼是将生料直接放入以猛火烧沸的水中(加少许精盐),迅速灼熟,拌以味料,跟调味料蘸食的一种烹调方法。

(一)生灼的特色

生灼烹制成的菜肴具有外观清爽,质地爽脆,本味突出的特点。

(二)代表菜

1. 生灼竹节虾

原料

竹节虾 400 克、精盐 8 克、味精 4 克、海鲜豉油 40 克、辣椒丝 4 克、食用油 15 克。

制法

(1)猛火烧锅,加入清水、精盐烧沸,把竹节虾放入,迅速翻动,加热至虾刚熟,倒出滤水,取出装盘。

(2)把余下的精盐、味精、海鲜豉油、辣椒丝混合,再分成两小碟,用热油溅入,与虾同上即成。

2. 生灼芥蓝

原料

芥蓝 400 克、精盐 5 克、蒜蓉辣椒酱 35 克、豉油 20 克、白糖 5 克、食用油 50 克。

制法

(1)炒锅置旺火上,加入清水、精盐,加热至沸,放入芥蓝,灼至刚熟捞出,沥干水分。

(2)把蒜蓉辣椒酱、白糖、豉油放入小碟中拌匀,烹入滚热的油,与灼好的芥

蓝同上即成。

3. 生灼鹅肠

原料

净鹅肠 350 克、青红椒丝 20 克、芝麻油 3 克、精盐 5 克、蚝油 25 克、味精 3 克、食用油 10 克。

制法

(1) 将净鹅肠切成 10 厘米长的段。蚝油用热油溅香,作为跟碟。

(2) 炒锅置旺火上,加入沸水、精盐,放入鹅肠灼至刚熟,捞起滤水,加青红椒丝、芝麻油、味精拌匀,装入盘中,另跟碟蘸食。

第十三节 煎

煎,是指把经过加工处理、调味、造型后的半成品原料,排入有少量油的热锅中,加热至表面呈金黄色,且熟透而成菜的烹调方法称为煎。煎制过程中以少量的油脂作为传热介质,其传热过程较慢,受热不均匀。要求菜肴成形薄而大,加热火力较小,厨师操作技巧熟练。煎制的菜品具有表面色金黄,焦香酥脆,形状美观,内部鲜嫩等特点,

根据操作程序的差异,煎又分为:干煎、湿煎、软煎、蛋煎、半煎炸、酿煎、煎封等 7 种。

一、干煎

干煎,即把经过加工处理、调味、造型后的半成品原料,直接放入有少量油的热锅中,用小火加热至表面呈金黄色,内部熟透而成菜的烹调方法称为干煎。

(一) 干煎的特色

干煎的肉类原料均不上粉浆,煎制时应以小火加热,才不容易煎焦,内部才易成熟,成菜具有强烈的芳香气味。干煎过程中,有些菜品最后还可以烹入少许调味汁,使菜品香气更浓烈。



(二) 代表菜

1. 干煎虾碌

原料

切好大明虾 400 克、噤汁 15 克、茄汁 30 克、精盐 4 克、味精 3 克、白糖 5 克、芝麻油 1 克、食用油 75 克。

制法

(1) 上汤中加入噤汁、茄汁、精盐、味精、白糖,调成味汁。

(2) 中火烧锅,放入食用油炙锅,留少量油,放入虾,用中火将虾两面煎至金黄色,加调味汁,加盖收汁,再煎至干身,加明油推匀,装盘即成。

2. 干煎鱼饼

原料

鱼肉 400 克、腊肉粒 100 克、浸发虾米 20 克、葱米 50 克、精盐 6 克、味精 4 克、胡椒粉 1 克、干细淀粉 40 克、芝麻油 2 克、食用油 75 克。

制法

(1) 将鱼肉切成粒,加精盐、味精拌匀,然后加入腊肉粒、浸发虾米、葱米、芝麻油、胡椒粉、干细淀粉、少许清水拌匀,分成 14 份,制成鱼丸子。

(2) 中火烧锅,放入食用油炙锅,留少量油,将鱼丸子放入锅中,用锅铲压成小圆饼形,用小火加热,边煎边加油,煎至两面金黄色、熟透时,装盘叠放好即成。

二、湿煎

即把经刀工处理后的原料排入有少量油的热锅中,煎至金黄色,然后落料头、汤水、调味料,加热至熟,再勾芡成菜的烹调方法称为湿煎。

(一) 湿煎的特色

用湿煎法烹调的菜肴具有色泽金黄,芳香浓郁,质感嫩滑,鲜香突出的特点。

(二) 代表菜

果汁煎虾碌

原料

虾碌 400 克、姜米 2 克、蒜蓉 3 克、葱米 3 克、果汁 30 克、精盐 5 克、白糖 4 克、味精 3 克、绍酒 15 克、湿淀粉 10 克、食用油 75 克。

制法

中火烧锅,放入食用油炙锅,留少量油,放入虾碌,用小火煎至两面金黄色,随即放入葱姜蒜、汤水、果汁、精盐、味精、白糖,约煮至熟,调入湿淀粉打芡,加明油推匀,装盘即成。

三、软煎

将腌制的生料,上蛋液再拍上干细淀粉,放入有少量油的热锅中,以小火煎至熟,最后加入调味汁而成菜的烹调方法称为软煎。

(一) 软煎的特色

软煎在制作过程中十分讲究技巧:肉料必须捶松、腌透,肉料所上蛋粉要薄而略带湿润,加热时,采用直接煎熟的应以小火为主,采用半煎半炸的,油量要逐步加入,不宜过多。

(二) 代表菜

果汁煎猪扒

原料

猪瘦肉 350 克、威化片 40 克、蛋液 40 克、干细淀粉 50 克、果汁 150 克、绍酒 15 克、精盐 5 克、味精 3 克、松肉粉 8 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)将猪瘦肉片成厚片,剖十字纹,切成长方形块,用绍酒、精盐、味精、松肉粉腌约 20 分钟,然后加入蛋液拌匀,在肉的两面拍上干细淀粉制成肉脯。

(2)猛火烧锅,放入食用油烧至七成热,放入威化片炸透,倒在漏勺内沥油,锅内留少许油,把上好粉的肉脯逐件放进锅中排好,用中小火煎至定型,将肉翻



转再煎另一面,然后用中火边煎边加油,成半煎半炸的状态,将肉脯两边炸至金黄色,倒在漏勺内沥油。

(3)将肉放回锅中,烹入绍酒,加入调好的果汁推匀,装盘,将炸好的威化伴边即成。

四、蛋煎

将易熟的或熟处理后的原料放入已打匀的蛋液中,调味后用小火煎至两面呈金黄色至熟而成菜的烹调方法称为蛋煎。

(一)蛋煎的特色

蛋煎法烹制所得的菜肴具有形圆美观,颜色金黄呈斑纹状,味道甘香浓郁的特点。

(二)代表菜

1. 香煎芙蓉蛋

原料

净鸡蛋 250 克、叉烧 25 克、熟笋肉 100 克、湿菇 20 克、葱丝 10 克、精盐 4 克、味精 4 克、白糖 2 克、芝麻油 2 克、胡椒粉 1 克、食用油 75 克。

制法

(1)将叉烧、熟笋肉、湿菇均切成中粒,放入沸水中,加精盐、味精、白糖,氽水半分钟,捞起,沥干水分。将鸡蛋加入精盐、味精、芝麻油、胡椒粉拌匀调成蛋浆。

(2)猛火烧锅,放入食用油炙锅,留少许油,端离火位,将叉烧粒、熟笋肉料、菇粒、葱丝放入蛋浆中拌匀,再一起放入锅内,锅回炉火上,边煎边加油,煎至金黄色,翻转再煎另一面,煎至熟,装盘即成。

2. 凉瓜煎蛋

原料

鸡蛋液 200 克、凉瓜 150 克、葱花 25 克、精盐 3 克、味精 3 克、胡椒粉 1 克、芝麻油 2 克、食用油 60 克。

制法

(1)凉瓜除去瓜瓤,焯水约 50 秒钟,捞入清水中漂冷,再切成小的丁或片。

鸡蛋液、精盐、味精、胡椒粉、芝麻油拌匀成蛋浆。

(2) 中火烧锅,放入少许油,将大部分蛋浆放入锅内,炒至七成熟时取出,放入蛋浆中,加葱花、凉瓜拌匀即成鸡蛋料。

(3) 中火烧锅,炙锅后留少许油,放入鸡蛋料煎制,煎至金黄色时翻转,续煎另一面至金黄色,熟透,起锅装盘即成。

五、半煎炸

将腌制好的原料上蛋粉浆,放入少油量的热锅中,用小火煎至定型,然后再加入一定量的热油,炸至金黄熟透而成菜的烹调方法称半煎炸。

(一) 半煎炸的特色

半煎炸以煎为主(煎是使其定型),以炸为辅(炸是使其成熟),成品不加芡汁,食用时多助以调味料蘸食,以锅贴类菜品为多。半煎炸比炸用油要少,而比其他煎用油要多,制出的菜品既有煎的香味,也有炸的风格,具有色泽金黄,外形平整,香酥浓郁,内部软嫩的特点。

(二) 代表菜

窝贴鲈鱼

原料

鲈鱼 400 克、猪肥肉 150 克、火腿蓉 8 克、蛋黄 75 克、干细淀粉 75 克、精盐 5 克、味精 3 克、白糖 2 克、绍酒 15 克、芝麻油 2 克、食用油 750 克(约耗 100 克)。

制法

(1) 将蛋黄、干细淀粉、精盐,调成窝贴浆。

(2) 鲈鱼剔下鱼肉切成长方形,共 24 件,用精盐、味精、白糖拌过,放入窝贴浆里拌匀。猪肥肉片成长方形,共 24 件,用绍酒、精盐、味精、白糖腌过。先将 24 件肥肉平铺在撒有干细淀粉的碟上,撒上火腿蓉,再逐件将鲈鱼肉贴在肥肉面上,再撒干细淀粉。

(3) 炒锅置旺火上,放入食用油烧至四成热,把鲈鱼坯料逐件排放入锅中,用小火半煎炸至刚刚熟时,倾倒在漏勺里,排叠在碟中即成。



六、酿煎

在加工成形的原料中,酿入馅料,然后放入有少量油的热锅中,煎至金黄色后再调味,加热至熟,勾芡成菜的烹调方法称为酿煎。

(一) 酿煎的特色

酿煎的制作,必须做到馅料不脱落,外形美观整齐,煎色金黄,芡汁泻出,保持馅料爽脆为好,酿煎的菜肴具有造型美观,外焦香内鲜嫩爽脆的特征。

(二) 代表菜

1. 百花煎酿椒子

原料

圆形椒子 350 克、肉百花馅 300 克、姜米 3 克、蒜蓉 4 克、豉汁 15 克、老抽 5 克、精盐 3 克、味精 5 克、白糖 2 克、绍酒 10 克、湿淀粉 8 克、干细淀粉 30 克、芝麻油 2 克、食用油 100 克。

制法

(1) 将圆形椒子开边去籽,内膛抹上干细淀粉,酿入肉百花馅。

(2) 猛火烧锅下油,炙锅后留少许油,逐只将酿椒子放在锅里(有馅面在底),用小火煎至金黄色,倒在漏勺里。

(3) 锅内放入姜米、蒜蓉、豉汁,再放入酿椒子,烹入绍酒,加入汤水、精盐、味精、白糖、芝麻油,加盖略焖,用老抽调色,加湿淀粉勾芡,加明油推匀,装盘即成。

2. 东江酿豆腐

原料

豆腐 400 克、猪五花肉 100 克、鱼肉 100 克、金钩 20 克、左口鱼末 10 克、葱花 10 克、精盐 4 克、味精 4 克、白糖 2 克、胡椒粉 1 克、老抽 10 克、湿淀粉 30 克、食用油 1 千克(约耗 125 克)。

制法

(1) 将猪五花肉、鱼肉剁成黄豆大小的粒,金钩水发后切成细粒,共放碗中,加入精盐、味精、胡椒粉拌匀,再加入左口鱼末、葱花、湿淀粉拌和成馅料。

(2) 豆腐切成 5 厘米长、4 厘米宽、2.5 厘米厚的块,在豆腐中央挖一小孔,

拍上千细淀粉,重新将馅料装入填满。

(3)炒锅置旺火上,放入食用油炙锅,留少许油,逐只把酿豆腐排放入锅中,改小火加热,边煎边加油,并不断移动原料,煎至表面呈金黄色时,加入汤水、精盐、味精、白糖,加盖,用中火焗至熟透,再加入老抽,用湿淀粉打芡,加明油推匀,装盘,撒上葱花、左口鱼末、胡椒粉即成。

七、煎封

将经腌制好的肉料,排入有少量油的热锅中,用小火煎至两面金黄色,再加入料头、煎封汁,加盖焖至熟、勾芡而成菜的烹调方法称为煎封。

(一)煎封的特色

煎封,又称之为煎碰,通常以肉厚、味鲜的鱼为原料,制作中以煎为主,以焖为辅,烹制成的菜品既有煎的芳香,也有焖制的软滑,更有美好的可口滋味,风味香浓醇厚。

(二)代表菜

煎封鲳鱼

原料

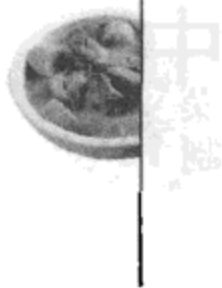
鲳鱼 1 条、煎封汁 200 克、姜米 3 克、蒜蓉 4 克、葱米 5 克、精盐 2 克、白糖 2 克、芝麻油 2 克、胡椒粉 1 克、生抽 10 克、姜汁酒 15 克、绍酒 10 克、湿淀粉 15 克、食用油 500 克(约耗 75 克)。

制法

(1)先将鲳鱼用精盐、姜汁酒、生抽腌约 20 分钟。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至四成热,将鱼放入锅中,用小火将鱼煎至金黄色,滗去油,铲起。

(3)在锅中放入葱姜米、蒜蓉、煎好的鲳鱼,烹入绍酒,加入煎封汁、精盐、白糖、芝麻油、胡椒粉,加盖略焖至熟,调入湿淀粉打芡,加明油推匀,装盘即成。



第十四节 炸

把经过加工后的原料投入猛火烧热的大油量油锅中,加热至表面金黄、香脆、熟透而成菜的烹调方法称为炸。

炸制菜肴的主要过程是:先将原料腌制、造型,然后拌以粉、浆,放入适宜温度的油中炸至成熟。炸的烹调方法适用原料广泛,操作方法复杂多样,烹制的菜肴品种繁多。

炸的主要特点有:凡炸制菜肴,具有甘、香、酥、脆,内嫩滑的口味特色,具有金黄油亮的色泽,浓郁的扑鼻香气和丰富的质感。

炸的方法较多,不同的炸法有不同的风味,可分为酥炸、吉列炸、生炸、脆皮炸、脆浆炸、蛋白稀浆炸和卷包炸七大类主要技法。

一、酥炸

把经刀工处理后的原料用调味料腌制后,拌以蛋、干细淀粉,然后放入适宜的热油锅中炸至表面金黄、香脆而成菜的烹调方法称为酥炸。

(一) 酥炸的特色

酥炸的菜品具有色泽金黄,外酥香,内软嫩的特点。

(二) 代表菜

香酥肉排

原料

猪肉排 400 克、生菜叶 4 片、姜片 5 克、葱条 3 条、干葱蓉 5 克、青红椒粒 6 克、海鲜酱 25 克、干细淀粉 100 克、鸡蛋液 80 克、精盐 5 克、味精 4 克、白糖 2 克、湿淀粉 8 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)猪肉排洗净,斩成长方形件,用清水漂过,用海鲜酱、姜片、葱条、精盐拌匀,腌制 30 分钟。加入打匀的鸡蛋液拌匀,均匀粘裹上干细淀粉。

(2) 猛火烧锅,放入食用油烧至五成热,放入猪肉排,浸炸至金黄色,表面酥脆,倒出滤油,放入有生菜叶垫底的碟中。

(3) 在锅中加入干葱蓉、青红椒粒炒香,加入海鲜酱、上汤、精盐、味精、白糖,用湿淀粉打芡,加明油推匀,淋在猪肉排上即成。

二、吉列炸

经过腌制后的生料,表面粘裹上一层蛋粉浆,均匀地拍上面包糠,再放入热油中炸至表面金黄,质地香脆而成菜的烹调方法称吉列炸。

(一) 吉列炸的特色

吉列是根据译音而取名,吉列炸原是西餐的一种烹调方法,经移植发展成为中餐的一种独特方法,现在全国都在使用,各地名称不同。吉列炸的产品具有色金黄、质酥脆、味甘香等特点。吉列炸有很多变化,如生料拌以蛋浆后,粘裹上去壳白芝麻、馒头渣、碎花生仁、碎核桃仁等原料,炸制后成为各种香味浓郁的菜品。

(二) 代表菜

1. 吉列石斑块

原料

石斑鱼块 300 克、罐头菠萝旋片半罐、鸡蛋液 40 克、干细淀粉 45 克、精盐 5 克、芝麻油 2 克、面包糠 60 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1) 把石斑鱼块用精盐、芝麻油腌过,再加鸡蛋液、干细淀粉调成的蛋浆拌匀,然后拍上面包糠。

(2) 炒锅置旺火上,放入食用油烧至五成热,放入石斑鱼块,用中火浸炸至金黄色至熟,捞起沥去油分,装盘,用菠萝旋片伴边即成。

2. 香麻虾球

原料

改净虾球 350 克、鸡蛋液 40 克、干细淀粉 50 克、白芝麻 10 克、精盐 4 克、味精 4 克、芝麻油 2 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。



制法

- (1) 将洗净虾球沥干水分,用精盐、味精、芝麻油腌过。
- (2) 把鸡蛋液和干细淀粉调成糊状,落虾球拌匀,均匀粘裹上白芝麻。
- (3) 炒锅置旺火上,放入食用油烧至五成热,放入虾球,用中火浸炸至金黄色,至熟时装盘。

三、蛋白稀浆炸

把刀工处理后的原料经腌制、造型、贴合,粘裹上调匀的蛋白稀浆,放入合适温度的热油中,炸至成熟而成菜的烹调方法称为蛋白稀浆炸。

(一) 蛋白稀浆炸的特色

蛋白稀浆炸烹制的菜品具有色泽金黄色,外表呈丝丝形状的细丝,质地香酥的特征。

(二) 代表菜

1. 酥炸蟹盒

原料

猪肥肉 300 克、猪瘦肉 150 克、虾胶 75 克、水发香菇粒 30 克、蟹肉 50 克、茼蒿叶 8 克、蛋白 80 克、精盐 4 克、味精 4 克、芝麻油 2 克、胡椒粉 1 克、绍酒 15 克、干细淀粉 60 克、湿淀粉 40 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1) 将猪瘦肉切成细粒,加入精盐、味精拌匀,然后加入虾胶、水发香菇粒、蟹肉再拌匀,挤成 24 粒丸子待用。将猪肥肉片成直径 4 厘米的半圆形薄片,用绍酒、精盐、味精腌制 30 分钟。用蛋白加入湿干细淀粉调成稀蛋白浆。

(2) 将腌过的猪肥肉片逐片粘裹上一层薄干细淀粉,平摆在盘中,然后将制成的肉丸一粒放在肥肉片中间,馅面放上一片茼蒿叶,再盖上一件粘裹有干细淀粉的肥肉片,将两件肥肉片的边缘口捏紧成盒状。

(3) 炒锅置旺火上,放入食用油烧至六成热,将蟹盒逐个粘裹上蛋白稀浆,放进油锅中,用中火浸炸至金黄色至熟,捞起沥去油,用剪刀剪齐盒边,装盘叠成山形即成。

2. 香酥蛋皮卷

原料

改好蛋皮 24 件、鸡肉丝 200 克、蛋白 80 克、湿菇丝 30 克、韭黄 25 克、芫荽 10 克、芡汤 25 克、芝麻油 2 克、湿淀粉 50 克、绍酒 12 克、食用油 1 千克(约耗 120 克)。

制法

(1)将鸡肉切成粗丝,加蛋白、湿淀粉拌匀。韭黄切成短段。用蛋白、湿淀粉调成蛋白稀浆。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至四成热,放入鸡肉丝拉油,沥干油分,锅内放入鸡肉丝、湿菇丝、绍酒,调入用芡汤、芝麻油、湿淀粉调成的芡汁炒匀,放在碟上,晾冷后即成馅料。

(3)蛋皮摊放在砧板上,每件放入适量馅料、少许韭黄,包成长约 5 厘米,宽约 2 厘米的长形卷状,用蛋白稀浆糊口粘牢,放在撒有干细淀粉的碟上。

(4)猛火烧锅,放入食用油烧至六成热时,把蛋皮卷逐件粘裹上蛋白稀浆,放入油锅中,浸炸至金黄色,身硬捞起,沥去油分,排放在碟中即成。

四、脆浆炸

把加工成形的菜肴原料,粘裹上调配好的脆浆,放入六成热的油锅中炸至膨松香脆而成菜的烹调方法称为脆浆炸。

(一)脆浆炸的特色

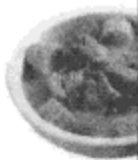
脆浆炸是利用热油的高温,使内部充满气体的脆浆骤然受热膨胀,固定成形,并脱去水分,变得松酥香脆的烹调技法。它具有表面膨松圆滑,色泽浅金黄,香脆而松化的特点。

脆浆炸法烹制菜肴质量的优劣,在相当程度上取决于脆浆的质量。脆浆有急浆(发粉脆浆)和有种脆浆两种。

(二)代表菜

1. 脆炸肉丸

原料



半肥瘦猪肉 300 克、有种脆浆 200 克、精盐 6 克、味精 4 克、胡椒粉 1 克、芝麻油 2 克、干细淀粉 20 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)将半肥瘦猪肉剁烂,加入精盐、味精拌匀,加胡椒粉、芝麻油、干细淀粉拌匀,挤成丸子,用中火蒸至成熟取出,滤出原汁。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至六成热,将肉丸逐个粘裹上脆浆,放入油锅中,炸至呈金黄色捞起,沥去油分,装盘即成,食时跟隐汁、精盐。

2. 脆炸鲜奶

原料

鲜奶 300 克、椰浆 75 克、鹰粟粉 40 克、干细淀粉 15 克、蛋白 100 克、精盐 4 克、发粉脆浆 250 克、食用油 1 千克(约耗 120 克)。

制法

(1)把鲜奶、清水、椰浆、鹰粟粉、蛋白、干细淀粉、精盐混匀,倒入干净的锅中,小火加热,不断推匀至熟,倒入已抹油的盘中,铺平晾冷,切成长 4 厘米、宽 1 厘米见方的小方条。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至六成热,将鲜奶条均匀地粘裹上一层发粉脆浆,放入油锅中,以中火炸至皮脆,呈金黄色,捞起,沥去油分,装盘即成。

五、脆皮炸

在用白卤水浸熟的原料表面涂上脆皮糖浆,晾干后放入适宜温度的热油中,炸至表面呈大红色,外皮香脆而成菜的烹调方法称为脆皮炸。

(一)脆皮炸的特色

脆皮炸菜肴的特点是皮色大红,外皮香脆,肉滑骨香,并具有白卤水的独特浓香味。

脆皮炸必须经过两道工序才能成菜:先用白卤水将肉料浸至仅熟(或酥软),入味后趁热涂上脆皮浆,挂在通风、阴凉的地方晾干。起菜时,将晾干的肉料放入五成热的油锅中,用中火炸至皮脆,色泽大红,再刀工装盘,跟调味碟上桌。

(二) 代表菜

1. 脆皮炸大肠

原料

熟猪肠头 500 克、麦芽糖 20 克、绍酒 5 克、白醋 50 克、糖醋 150 克、湿淀粉 5 克、食用油 1 千克(约耗 75 克)。

制法

(1) 将已煲熟的猪肠头,用白卤水浸约 30 分钟,捞起。放入用白醋、绍酒、麦芽糖调成的脆皮糖浆中上皮,并用叉烧环将熟猪肠头穿起,挂在通风阴凉处晾干。

(2) 炒锅置旺火上,放入食用油烧至五成热,放入熟猪肠头炸制,炸至外表大红色、皮脆捞起,切件摆放装盘。将糖醋放入锅中,微滚,调入湿淀粉打芡,加明油,装入小碟,供上席蘸食。

2. 红烧乳鸽

原料

乳鸽两只、威化片 30 克、麦芽糖 20 克、浙醋 10 克、绍酒 10 克、清水 5 克、干细淀粉 10 克、糖醋 100 克、湿淀粉 8 克、青红椒米 6 克、蒜蓉 2 克、葱米 3 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1) 将乳鸽洗净,取出鸽眼不用,放进白卤水内,用小火将乳鸽浸至仅熟,捞起,用沸水淋过,放入用麦芽糖、干细淀粉、浙醋、绍酒、清水调成的脆皮糖浆中上皮,涂匀鸽身,挂在通风阴凉处晾干。

(2) 炒锅置旺火上,放入食用油烧至五成热时,放入乳鸽炸至金黄色,倒入威化片同炸,威化片发大,乳鸽呈大红色时捞起。

(3) 再加入冷油,烧至四成热时,用漏勺托着乳鸽,先用油淋乳鸽内膛,再炸两边,边炸边摆动,炸至大红色,取出,马上斩件,在盘中砌回乳鸽的原形,四周放上威化。

(4) 把锅放回火位,留少许油,放葱米、椒米、蒜蓉、糖醋,用湿淀粉打芡,加明油推匀,装入小碟,供上席蘸食。



六、生炸

把经加工处理后的生料,用味料腌制和上色后,放入热油中,炸至表面呈大红色熟透而成菜的烹调方法称为生炸。

(一) 生炸的特色

生炸烹制的菜肴具有表面颜色大红、香脆、内部味鲜、肉滑、骨香的特点。但生炸法皮色一般不均匀,外皮不耐脆。

(二) 代表菜

1. 香橙炸乳鸽

原料

乳鸽 2 只、香橙 2 个、洋葱片 40 克、胡萝卜片 30 克、西芹段 30 克、姜片 10 克、葱条 20 克、生抽 8 克、老抽 15 克、精盐 4 克、味精 5 克、喼汁 15 克、绍酒 20 克、白糖 3 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)把香橙挤出橙汁,与洋葱片、胡萝卜片、西芹段、姜片、葱条、精盐、味精、生抽、绍酒混匀,放入乳鸽搓透,腌制 2 小时。把乳鸽用微沸的水烫一烫,捞起用毛巾擦干表面,用老抽涂匀乳鸽表面,再晾干。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至四成热时,放入乳鸽炸制,至表面呈浅棕红色、香脆,捞起沥干油,斩件装盘。

(3)把喼汁、白糖、味精混合调匀,分成两小碟,跟炸乳鸽同上。

2. 生炸鸡翅

原料

鸡翅中段 400 克、姜片 10 克、葱条 20 克、生抽 7 克、老抽 15 克、喼汁 15 克、白糖 2 克、精盐 4 克、味精 5 克、绍酒 15 克、芝麻油 2 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)

制法

(1)鸡翅中段放入微沸的水中烫一烫,捞起去净绒毛,洗净,在鸡翅中加入绍酒、姜片、葱条、精盐、味精、生抽、老抽搓匀,腌制 30 分钟。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至四成热,放入鸡翅中段炸至浅棕红色,熟透,倒出,沥干油。把锅放回火位,放入鸡翅,加入由葱汁、白糖、味精、芝麻油调成的味汁,拌匀即成。

七、卷包炸

把加工成蓉、粒、丝、条、片的无骨原料混合调味,用具有一定韧性的材料包裹成长方体或卷成圆柱体,放入热油中炸至表面酥脆而成菜的烹调方法称为卷包炸。

(一)卷包炸的特色

卷包炸的产品具有成形美观,外酥脆,色金黄,内鲜嫩等特点。

(二)代表菜

1. 香酥明虾卷

原料

明虾 10 只、火腿 50 克、笋肉 50 克、胡萝卜 50 克、水发香菇 50 克、猪网油两大块、白芝麻 20 克、鸡蛋液 30 克、蛋白 15 克、茼蒿叶 10 克、精盐 5 克、味精 4 克、胡椒粉 1 克、干细淀粉 50 克、淮盐和急汁各 1 小碟、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)明虾去头、去壳、去肠,洗净,加入精盐、味精、胡椒粉拌匀,腌制 10 分钟,加入鸡蛋液和干细淀粉拌匀。火腿、胡萝卜、笋肉、水发香菇均切成丝,焯水沥干。

(2)把猪网油铺开,切成正方形块,拍上干细淀粉,依次把明虾、各种丝、茼蒿叶、白芝麻放入网油中,卷实包好,接口处涂上蛋白粘紧。

(3)炒锅置旺火上,放入食用油烧至五成热,放入虾卷浸炸至硬身,表面金黄色,质地酥脆,捞起,沥干油,装盘,跟精盐、急汁上席。

2. 威化纸包鸡

原料

改好鸡球 350 克、威化纸 24 件、蛋白 30 克、青红椒米 10 克、蒜蓉 3 克、豉汁



15 克、精盐 3 克、味精 5 克、白糖 2 克、芝麻油 5 克、干细淀粉 50 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)先将改好鸡球改刀成 24 件,加料头、豉汁、精盐、味精、白糖和芝麻油拌匀,腌制片刻,加蛋白,再拌匀,用威化纸包成“日”字形,用蛋白粘紧,平放在撒有薄干细淀粉的碟中。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至五成热,放纸包鸡坯料,用中火浸炸至成熟,硬身,捞起滤油即成。

第十五节 烹

烹,就是将经过刀工、码味处理的原料挂糊(或不挂糊),用旺火热油炸至金黄松酥,再放入原料,烹入调味汁,快速颠翻成菜的烹调方法。烹的方法都要经过油炸处理,故有“逢烹必炸”之说。烹的菜肴特点是出品外酥香里鲜嫩,爽口不腻。适合烹的原料,主要是新鲜易熟、质地细嫩的大虾、鱼肉、仔公鸡、猪牛羊肉、兔肉、田鸡等。

一、烹法的烹调程序

(一)原料的加工处理

根据菜肴原料情况和成菜要求,一般按条、块、片、自然形态进行整理,原料形态中等偏大,需要加调味料腌制处理。为了使原料有细嫩的质感,易熟,成菜迅速,对质地较韧的鸡肉、猪牛羊肉等原料,可在原料上剞一些花刀或用捶拍松原料组织。

(二)挂糊、调味汁

用于烹制的原料形态要大一些,码味腌制的时间长一点,可以保证充分入味,挂糊以干细淀粉、湿淀粉、全蛋淀粉、脆浆为主,在油炸前挂糊的效果最好。调味汁在制作前调好,味汁使用的液体调料应该少一些,味汁中没有添加任何

淀粉。

(三) 快速烹制装盘

用大火热油快速炸制,将原料的外表炸制成色黄松脆,内部断生即可捞出沥油,锅内加入料头爆锅,放入原料,快速烹入调味汁,迅速颠翻,及时装盘成菜。

二、烹法的操作关键

(一) 外表质感松脆是成菜的风格特色

原料的质感主要靠油炸处理来达到,油炸处理的油温要高、时间不长、程度以外表松脆为佳,可以借助挂糊处理达到更好的效果,保证有外酥内嫩的质感效果。

(二) 调味汁的水分数量对菜品的风味影响很大

要达到外表质感松脆,调味汁中的液体调味料要控制良好,绍酒、酱油、醋等调料能少就尽可能的少。操作时动作要简单快捷,以颠翻为主,少搅拌,快速烹制成菜。

三、代表菜

1. 炸烹大虾

原料

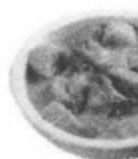
大虾 400 克、干细淀粉 30 克、姜丝 3 克、葱丝 5 克、蒜丝 5 克、精盐 5 克、白糖 3 克、味精 2 克、胡椒粉 1 克、酱油 5 克、绍酒 8 克、醋 8 克、食用油 1 千克(约耗 80 克)。

制法

(1) 将大虾剪去虾枪、须脚,去掉虾头里的沙包,用绍酒、精盐拌匀腌制。

(2) 用精盐、白糖、味精、酱油、醋、绍酒、胡椒粉调成味汁。将大虾段用毛巾吸干水分,再用干细淀粉拌匀。

(3) 食用油入锅,旺火烧至八成热,把拍粉的大虾分散放入,快速炸至外表



色黄松脆,捞出沥油。锅内留少量油,放入姜丝、葱丝、蒜丝炒香,放入虾段,烹入调味汁颠匀,装盘即成。

2. 烹带鱼背

原料

大带鱼肉 500 克、干细淀粉 80 克、精盐 5 克、姜米 2 克、蒜米 4 克、葱花 15 克、精盐 5 克、白糖 3 克、味精 2 克、酱油 5 克、绍酒 8 克、醋 8 克、食用油 1 千克(约耗 80 克)。

制法

(1)将大带鱼肉洗净,从头至尾片成两片,除去鱼骨,取鱼肉切成约 6 厘米长的段,与精盐、绍酒拌匀腌制。

(2)用精盐、白糖、味精、酱油、醋、绍酒调成味汁。将带鱼段用毛巾吸干水分,再用干细淀粉拌匀。

(3)食用油入锅,旺火烧至八成热,把拍粉的大带鱼肉放入,快速炸至外表色黄松脆,捞出沥油。锅内留少量油,放入姜米、葱花、蒜米炒香,放入带鱼,烹入调味汁颠匀,装盘成菜。

第十六节 焗

焗,是指原料经调味腌制后,以汤水、精盐、热空气等为传热介质,加盖加热至成熟而成菜的烹调方法。

焗,由外来语音译而成,原是西餐的一种烹调方法,指在已处理的原料中加入各种汁酱调料,放入专用焗炉中,加热至熟而成菜的方法。焗制的菜肴,具有色泽浅金黄、汁少而浓香、肉料嫩滑等特点。

焗制的菜品,一般以大型的、整体的原料作为主料,不用辅料。原料在加热前提前腌制,烹制时加入味料,使主料吸收各种调料的特殊气味,使烹制成的菜品有原料与调料混合而成的复合滋味,以原汁原味、芳香醇厚为风味特点。

焗,按照加热方式的不同,可分为瓦罏焗、锅上焗、盐焗、炉焗、水焗几种。

一、瓦罉焗

是将生料腌透以后,放入瓦罉内,以瓦罉为炊具,加热至熟的一种焗制方法。

(一) 瓦罉焗的特色

瓦罉焗多使用各种浓郁的酱汁调味,所以口味甚多,味较香浓,气味芳香。

(二) 代表菜

1. 瓦罉葱油鸡

原料

光鸡 1 只、净葱条 300 克、姜件 10 克、八角 1 粒、西凤酒 20 克、精盐 6 克、味精 8 克、生抽 20 克、食用油 100 克。

制法

(1)洗净光鸡吊干水分,然后在鸡身内外用精盐、味精、净葱条、姜件、八角擦匀,在鸡外表涂上生抽。

(2)瓦罉内放入食用油烧热,放入光鸡煎至金黄色。

(3)将西凤酒倒入鸡内腔,把剩下的净葱条放在瓦罉内垫底,鸡侧放,加入食用油,用中火焗约 8 分钟左右,翻转鸡身再焗 6 分钟,滤出原汁,再转用小火焗至葱香味浓郁。

(4)将鸡取出,斩件,砌成鸡形,原汁淋在鸡面上即成。

2. 瓦罉焗蟹

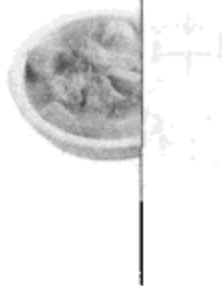
原料

肉蟹 2 只、长葱度 20 克、姜件 10 克、姜蓉 15 克、精盐 4 克、味精 5 克、食用油 75 克。

制法

(1)将原只肉蟹在其肚掩部下刀切死,拆去污物,洗刷干净。

(2)用猛火将瓦罉烧热下油,放姜件、长葱度爆香,将肉蟹放入,加汤水、精盐、味精,加盖用小火将蟹焗约 10 分钟,至成熟无汤汁时,将蟹取出,装盘摆回蟹的原状,另跟姜蓉蘸食。



二、锅上焗

是将腌制处理的肉料放在炒锅中,加入适量的汤水、调味料,加盖,加热至熟的一种焗制方法。

(一) 锅上焗的特色

锅上焗的菜品,肉料更显嫩滑、滋味约淡一些。

(二) 代表菜

1. OK 汁焗明虾

原料

明虾 400 克、蒜蓉 4 克、青红椒粒 6 克、OK 汁 30 克、茄汁 8 克、急汁 8 克、精盐 4 克、白糖 6 克、味精 3 克、白醋 5 克、绍酒 15 克、胡椒粉 1 克、芝麻油 2 克、食用油 750 克(约耗 75 克)。

制法

(1) 把明虾剪净洗净,放入 160℃ 热油锅中,炸透,倒出,沥干油。

(2) 炒锅内留少量食用油,加入蒜蓉、青红椒粒炒香,加入明虾,烹入绍酒,加入汤水、OK 汁、茄汁、急汁、白醋、白糖、精盐、味精、胡椒粉,加盖,用中火加热焗片刻,加入芝麻油和明油推匀,装盘即成。

2. 瑞士焗排骨

原料

排骨 400 克、马铃薯 250 克、威化 50 克、茄汁 35 克、蒜蓉 4 克、糖醋 15 克、精盐 5 克、味精 4 克、白糖 3 克、绍酒 15 克、干细淀粉 30 克、湿淀粉 10 克。

制法

(1) 马铃薯去皮切成菱形,放入七成热的油锅中炸透,捞起待用。继续将威化炸透,捞起放在碟内。

(2) 将排骨斩成段,漂净滤水,上薄干细淀粉,放入六成热的油锅中拉油,捞起去油。

(3) 炒锅内留少量食用油,放入蒜蓉、排骨,烹入绍酒爆透,加入汤水,茄汁、糖醋、精盐、味精、白糖,加盖焗至八成熟,加入炸过的马铃薯略焗至熟,加明油

推匀装盘,用威化伴边即成。

三、盐焗

是将生料或半熟的原料经腌制调味,用透气性较好的材料包裹,埋入灼热的粗盐中,加热焗至成熟而成菜的烹调方法。

(一) 盐焗的特色

盐焗是传统客家菜独有的特色烹调方法,制作的菜肴具有本味突出,皮爽脆、肉嫩滑、骨香浓的特点,菜品多以佐料蘸食,增加成菜风味。

实际上,有很多类似盐粒那样的固体物质,如沙粒、糖粒等,能在加热时储存热量、传递热量,并将热能释放出来,从而使肉料逐步受热成熟,所以常常也把盐焗又称之为物料焗。

(二) 代表菜

1. 传统盐焗鸡

原料

光鸡 1 只、西凤酒 10 克、姜片 10 克、葱条 15 克、香料 5 克、精盐 8 克、味精 5 克、老抽 10 克、沙姜油盐 2 小碟 熟猪油 50 克、砂纸 3 张、粗盐 4 千克。

制法

(1) 光鸡洗净,整理成形,吊干表面水分,用精盐、味精、姜片、葱条、香料、西凤酒混合涂匀鸡身内外,再用老抽涂匀鸡的表皮。

(2) 其中两张砂纸扫上熟猪油,铺平,把光鸡放在砂纸上,分别包第一层和第二层,第三层用没有猪油的砂纸包裹。

(3) 把粗盐放入锅中,用猛火加热,不时翻炒至滚热时,扒开粗盐的中心,把包裹好的鸡埋入盐堆中,加盖,焗至鸡熟为止。

(4) 取出鸡,剥去砂纸,用手剥离鸡皮,撕出鸡肉,拆散鸡骨,装盘砌回鸡形,跟两小碟沙姜油盐上席即成。

2. 荷香竹节虾

原料

竹节虾 400 克、玫瑰露酒 15 克、蒜蓉辣酱 8 克、姜片 10 克、葱条 15 克、精盐



4 克、味精 3 克、熟猪油 25 克、荷叶 2 张、砂纸 1 张。

制法

(1) 将竹节虾剪净,加蒜蓉辣酱、姜片、葱条、精盐、味精、玫瑰露酒拌匀,腌制 20 分钟。

(2) 荷叶铺平,扫上熟猪油,放入腌制好的竹节虾,用荷叶包两层,再用砂纸包第三层。

(3) 把粗盐放入锅中,用猛火加热,不时翻炒至滚热时,扒开粗盐的中心,把包裹好的虾埋入盐堆中,加盖,焗至虾熟为止。

(4) 取出虾包,装于碟上,上席后用小刀划破砂纸和荷叶即可。

第十七节 扒

扒,是指由两种或两种以上原料,按照性质不同分别烹调加热至熟,经切配后整齐地叠码成形,放入锅内加入汤汁和调味品,烧透入味,勾芡后大翻勺,保持原形,装盘成菜的烹调方法。

扒的方法在北方地区应用广泛,厨艺要求较高,现在往往简单化,把处理成熟的原料分先后或分层次排入碟中,用调味汁或原汁勾芡,淋于排好的原料面上即可。

扒,具有造型整齐美观,层次清楚,色泽鲜明,质地、风味丰富的特点。扒制的菜式,用料众多,原材料预处理的方法多种多样,菜式变化大。

扒一般经过两个过程。第一,烹制垫底的菜肴。垫底的菜肴,动植物原料均可,植物原料以菜胆、瓜脯为主,多以生鲜料现加热至熟,排放于碟中。动物性原料多制成半成品,以焗、蒸制品种为主,需提前烹调至熟,正式起菜时,滗出原汁,覆盖在碟中。第二,以原汁、其他调味汁液调成芡汁淋扒在底菜之上,或者以各种肉类原料经过飞水、泡油、蒸制等方法熟处理后和芡汁一起扒砌在底菜之上。扒的芡汁较多、稠度不高,有泻脚芡的要求,芡汁以恰够蘸食各种食材为宜。

根据成菜色泽分为红扒、白扒。从形态上又分为整扒、散扒。按烹调器皿分可分为蒸扒(用碗摆好原料上笼蒸制)、烧扒(用盘摆好原料滑入锅内)、排扒

(用竹器固定原料入锅扒制)。按调味的不同特色又可分为鸡油扒、奶油扒、蚝油扒、葱油扒、芝麻油扒等。根据扒料中是否有肉类原料又分为汁扒、肉料扒。

一、汁扒

将烹制好的底菜摆放整齐,然后以原汁、其他风味的调味汁液、酱料推成芡汁,淋在底菜之上而成菜的烹调方法。

(一) 汁扒的特色

汁扒,又称之为无肉料扒。汁扒的芡汁汁量较宽、汁较稀薄,突出原材料的自然风味。

(二) 代表菜

1. 火腿汁扒芥菜胆

原料

芥菜胆 400 克、火腿汁 60 克、蚝油 10 克、精盐 3 克、味精 4 克、白糖 1 克、胡椒粉 1 克、芝麻油 2 克、绍酒 12 克、湿淀粉 10 克、芡汤 40 克、食用油 50 克。

制法

(1) 食用油起锅,烹入绍酒,加入汤汁、精盐,放入汆好的芥菜胆焯水约 30 秒钟,倒入漏勺,沥去水分。

(2) 食用油起锅,加入汆好的芥菜胆,用芡汤、湿淀粉推芡后,排放在碟中,锅内加入汤汁、火腿汁、蚝油、芝麻油、白糖、胡椒粉,微滚时用湿淀粉打芡,加明油推匀,淋在芥菜胆上即成。

2. 红扒鱼翅

原料

发好的鱼翅 400 克、清汤 200 克、菜心 100 克、姜片 3 克、葱段 15 克、精盐 10 克、白糖 2 克、味精 5 克、酱油 8 克、葱油 30 克、绍酒 30 克、湿淀粉 8 克、熟猪油 50 克。

制法

(1) 炒锅置旺火上,下熟猪油、姜片、葱段,炒出香味,掺入汤汁、绍酒,放入发好的鱼翅煨味。

(2) 菜心另用熟猪油、精盐、味精清炒至断生,装入盘中垫底。



(3)炒锅洗净,放入清汤、酱油、白糖、发好的鱼翅、绍酒、精盐,在旺火上烧沸,改用小火烧至入味,待锅内汤汁约为原料的五分之一时,加入味精、湿淀粉、葱油,将锅转动几下,大翻锅后,将鱼翅整齐地倒入垫有菜心的盘内即成。

二、肉料扒

是将各种肉类原料经适当烹调后摆砌在底菜之上的烹调方法。

(一)肉料扒的特色

肉料扒要求肉料刀工精细,烹调合理得法,摆放层次分明,造型美观大方。肉料扒要求芡汁略紧于汁扒,芡汁仅泄流于底菜,仅仅流落在底菜的边上为宜。

(二)代表菜

1. 蟹肉扒鲜菇

原料

蟹肉 150 克、鲜菇 500 克、蛋清 50 克、精盐 7 克、味精 7 克、胡椒粉 1 克、白糖 2 克、芝麻油 2 克、绍酒 15 克、姜汁酒 10 克、湿淀粉 30 克、上汤适量、食用油 50 克。

制法

(1)中火烧锅下油,烹入姜汁酒,下汤水、精盐,放入鲜菇煨约 2 分钟,倒入漏勺内,沥去水分。烧锅下油,烹入绍酒,放入鲜菇、上汤、精盐、味精,略煮,用湿淀粉打芡,倒入漏勺,沥去水分,盛在盘中。

(2)中火烧锅下食用油,烹入绍酒,加上汤、精盐、味精、胡椒粉、白糖、芝麻油,放入蟹肉,用湿淀粉打芡,淋入已搅匀的蛋清,加明油推匀,淋在鲜菇上即成。

2. 鲜虾扒鱼肚

原料

涨发鱼肚 400 克、腌虾仁 100 克、姜片 10 克、葱条 10 克、姜汁酒 10 克、绍酒 15 克、精盐 4 克、味精 5 克、胡椒粉 4 克、白糖 2 克、湿淀粉 30 克、芝麻油 2 克、淡上汤适量、食用油 750 克(约耗 50 克)。

制法

(1)把涨发鱼肚切成长方形小件,放入沸水中氽水。猛火烧锅,加入食用

油、姜片、葱条爆香,烹入姜汁酒、汤汁、精盐,把鱼肚煨过,取出沥水。

(2)食用油放入锅中,烹入绍酒,加入淡上汤、鱼肚、精盐、味精、胡椒粉推匀,用湿淀粉勾芡,加芝麻油和明油推匀,装盘。

(3)猛火烧锅下食用油,加热至 100℃ 时,放入腌虾仁拉油至刚熟,倒出滤油,锅中烹入绍酒,加汤水、腌虾仁、胡椒粉,用湿淀粉勾芡,加芝麻油和明油推匀,铺在鱼肚面上即成。

第十八节 烧

烧,是将经加工处理的原料,加适量的汤汁和调味品,先用旺火烧沸,再用中小火烧透至入味而成菜的烹调方法。

按工艺特点和成菜风味,烧可分为红烧、白烧、干烧、酱烧、葱烧、辣烧、奶汁烧等多种。

一、红烧

红烧是指将经过焯水、炸、煎、炒、煸、蒸等方法处理的半成品,放入锅中,加入汤汁、调味品,用旺火烧沸,改用中小火烧至熟软汁稠,勾芡(或不勾芡)起锅成菜的烹调方法。

红烧的菜肴具有色泽金黄红亮、质地细嫩、鲜香味厚的特点。红烧用料广泛,山珍海味、家禽家畜、蔬菜水产、豆制品等原料都适合红烧。

(一) 烹调程序

1. 原料的选择、切配 用于红烧的原料,要根据烧制菜肴时间的长短,选择质地相近的一类原料,菜肴出品质感才一致。原料的成形规格一般是条、块、厚片及自然形态,主辅料形态大小相似。

2. 半成品加工 红烧的原料基本上都需要经过初步熟处理制成半成品。半成品的处理方法要根据原料的品种、质地、形态、新鲜程度和烧制的时间、色泽、味型来选择。

3. 调味烧制 根据原料的质地、形态和菜肴的质感,决定烧制时间的长短、



汤汁量和火力的大小。烧制过程需要两次调味,第一次为基础调味,在掺汤烧沸,撇去浮沫后进行,第二次为定味调味,在收汁浓味前进行。烧制过程中,都要掌握好调味品色泽的深浅。

4. 收汁装盘 收汁的时机应在烧制菜肴的最后阶段进行,有自然收汁和用湿淀粉收汁两种。富含胶原蛋白的原料,因为胶质重、烧制时间较长,以自然收汁方式为主。质感细嫩的原料烧制时间短,以湿淀粉收汁方式为好。收汁的浓稠度和汁量的多少,应视菜肴的具体要求而定。成菜装盘要求成形完整,形态丰满。

(二) 红烧的操作关键

1. 菜肴成熟度一致 烧制菜肴中如果有多种不同质地或不同类别的原料,可利用半成品的加工调剂好成熟程度。或在烧制过程中,用投料有先后顺序的方法解决多种不同质地和不同类别的原料,达到成菜成熟度一致。

2. 灵活掌握加热火候 烧制时间短的菜肴,掌握好菜肴的成熟程度、注意细嫩的质感、汤汁的多少、汤汁的浓稠度、原料入味的效果。长时间烧制的菜肴,掌握好原料质地、掺汤量的多少、烧制的时间、火力的大小、菜肴的质感。

3. 注意提色调料的使用 红烧菜肴,需要选用糖色、酱油、豆瓣酱、蚝油、绍酒、葡萄酒、面酱、番茄酱等调味料提色,要将菜肴的色泽层次与使用上色调料的用量及搭配效果相结合。

4. 把好收汁关 收汁是红烧菜肴收浓汤汁的关键,并有提色、使菜肴光亮的效果,收汁前需要调剂汤汁的量,切忌汁干粘锅。

(三) 代表菜

豆瓣鲜鱼

原料

鲜鲤鱼1尾(约750克)、郫县豆瓣50克、姜米5克、蒜米10克、葱花12克、精盐4克、白糖20克、味精4克、酱油8克、醋15克、绍酒20克、湿淀粉8克、食用油1千克(约耗120克)。

制法

(1) 鲜鲤鱼加工洗净,在鱼身两侧各剖几刀,加精盐、绍酒码味,放入高油温

的锅中炸至浅黄色且外表定型时捞出。

(2)炒锅置中火上,放入食用油,放入郫县豆瓣炒香上色,加姜米、蒜米、部分葱花炒香,放入炸后的鲤鱼、酱油、精盐、部分醋、白糖、味精、鲜汤,烧至刚熟,将鱼捞出装盘,锅内汤汁用湿淀粉勾二流芡,放入余下葱花、醋、食用油推匀,浇在鱼身上即成。

二、白烧

白烧是与红烧对应的一种方法,其方法基本同于红烧,只是烹调过程中不使用有色的调味品,因其烧制的菜肴色泽自然,能够保持原料本身的色泽而得名。

白烧主要适用于原料本味清淡无异味,原料种类较多,原料色泽美观的菜肴。成菜具有清爽悦目,醇厚味鲜,质感鲜嫩的特点。

(一)白烧的操作关键

1.原料的选择 适宜白烧的原料一定要富有色泽鲜艳、质地细嫩、滋味鲜美、受热易熟、无异味等方面的特色。

2.调味品的选择 白烧的调味品一定无色、加热后不会变色的调料,如精盐、味精、白糖等,这样菜肴成菜的风味限于咸鲜味的范围,味感要求醇厚清淡,爽口不腻。

3.白烧的加热时间 白烧烧制的时间比较短,相对地讲,植物性的原料比动物性的更短。为了保证菜肴清香鲜美,色泽不变,白烧时应尽量缩短加热时间,原料的成熟程度可借助熟处理加工来控制。

(二)代表菜

1.白汁鱼肚

原料

油发鱼肚 120 克、熟火腿 25 克、水发香菇 30 克、冬笋 30 克、菜心 80 克、姜片 5 克、葱段 10 克、奶汤 500 克、精盐 8 克、味精 3 克、胡椒粉 1 克、绍酒 10 克、湿淀粉 10 克、化鸡油 20 克、熟猪油 80 克。

制法

(1)油发鱼肚发至软,斜片成 5 厘米长、3 厘米宽的厚片。熟火腿、水发香



菇、冬笋切成与鱼肚相宜的片,菜心洗净。

(2)炒锅置旺火上,下熟猪油、姜片、葱段,炒出香味,掺入奶汤烧沸,出味后拣去姜葱不用,放入鱼肚、熟火腿、水发香菇、冬笋、精盐、胡椒粉、味精、绍酒,烧沸入味,再放入菜心,将各料捞出沥干汤汁,菜心装盘垫底,辅料在上,鱼肚盖面,锅内汤汁用湿淀粉勾清二流芡,淋化鸡油推匀,浇在鱼肚上面即成。

2. 干贝冬瓜

原料

冬瓜400克、干贝40克、姜片3克、葱段8克、精盐8克、味精2克、胡椒粉1克、绍酒5克、湿淀粉5克、奶汤300克、化鸡油20克、熟猪油50克。

制法

(1)干贝洗净放入碗内,加入鲜汤、姜片、葱段、绍酒,上笼蒸至松软,取出干贝压碎。冬瓜去皮去瓢,切成5厘米长、1厘米见方的条,放入沸水中焯至断生。

(2)炒锅置中火上,下熟猪油烧至三成热,放入姜片、葱段炒出香味,掺入奶汤烧沸出味,拣去姜葱不要,加入冬瓜条、精盐、味精、胡椒粉、干贝原汁,烧沸入味,将冬瓜条捞出,装入盘内,锅内加入干贝碎,用湿淀粉勾清二流芡,淋入化鸡油推匀,浇于冬瓜上即成。

三、干烧

干烧,是指在菜肴烧制过程中,用中火将汤汁自然收干(或尚有少许汁),而不用湿淀粉收汁,调味料自然渗入原料内部或粘附在原料表面上的烹调方法。

干烧菜肴具有色泽金黄、质地细嫩、收汁亮油、香鲜醇厚的特点。适用于鱼翅、海参、猪牛肉、蹄筋、鱼虾、鸡鸭、豆角、茄子、根茎类原料。

(一)烹调程序

1. 原料的选择加工 干烧应选择有软糯、细嫩质感和滋味鲜美的原料。如果是干货原料,应控制好涨发程度,要有软糯带韧的质感特性。最大限度将原料的腥、膻、臊、涩等异味和影响菜肴质感的部分除去不用。

2. 切配处理 适合干烧方法的原料主要以条、块和自然形态为主。一般干烧前需要经油炸或滑油的方法处理,使原料形态固定,不易烧烂,还可以增加菜肴的香鲜滋味,缩短干烧的加热时间。部分海产品要焯味处理,除去异味,增加

鲜味。

3. 调味干烧 干烧菜肴的调味都需要经过两次处理。第一次是定味调味,在原料下锅的初期进行,第二次是辅助调味,在收汁至干的过程中,通过校味进行调制。干烧时应用中火烧沸汤汁,中小火烧制成菜,改用中火收汁。

4. 收汁装盘 菜肴制作后期一般改用中火加热,自然收至汁水将干时,可以直接装盘,对于整条的鱼类菜肴,往往是将鱼装盘,再将锅内汁水收至稠浓亮油后浇在鱼上即可。

(二) 干烧的操作关键

1. 掌握好成菜的油汁 干烧菜肴体现收汁亮油的特征,极少菜肴带有少许汁水。干烧并不是让菜肴呈现汤汁,而是让油汁略带水分,这样菜肴的外观才会滋润发亮,风味饱满。

2. 掌握好火力和加热程度 特别对于胶质重、不易翻面、体积较大的菜肴原料,火力不宜过大,要勤晃动炒锅,防止粘锅、焦锅,汁将干时就立即起锅。

3. 合理调味 干烧菜肴的调味品较多,要掌握好调味品之间的配合,掌握调味品加入的先后顺序,注意调味品色泽的深浅,发挥调味品的最佳效果。对有一些特殊的调味品,需要特殊处理,如豆瓣酱应以小火炒香上色,掺入汤汁烧沸出味,除去豆瓣渣以后,再放入原材料烧制成菜。

北方地区常用的焙法与干烧是一种近似的烹调方法,加热时间比一般的干烧略快。由于焙法需要收干卤汁,所以加工前要先炸或煎干原料中的部分水分,使卤汁能渗入原料之中。焙法主要以动物性原料为主,刀工处理多为小型原料。

(三) 代表菜

干烧鲜鱼

原料

鲤鱼 1 尾(约 700 克)、猪肥瘦肉 40 克、泡辣椒 4 根、碎米芽菜 5 克、姜米 6 克、蒜米 8 克、葱白 20 克、精盐 8 克、味精 3 克、酱油 5 克、绍酒 15 克、醪糟汁 10 克、芝麻油 10 克、食用油 1 千克(约耗 150 克)。

制法



(1) 鲤鱼加工整理干净,鱼身两侧各剖几刀,加精盐、绍酒拌匀码味,放入高油温油锅中炸至金黄色捞起。猪肥瘦肉切成绿豆大的粒,入锅炒散,加精盐、酱油炒至酥香起锅。葱白、泡辣椒切成6厘米长的段。

(2) 炒锅置旺火上,下食用油,放入泡辣椒、葱白、姜米、蒜米炒出香味,加入鲜汤、精盐、醪糟汁、酱油、切好的猪肥瘦肉粒、味精、绍酒调味,放入鲤鱼烧沸,用小火烧约5分钟,将鱼翻面再烧3分钟,至汁干亮油,将鱼装入盘中,锅内加入碎米芽菜、芝麻油推匀,浇在鱼身上即成。

第十九节 焖

焖,是指经炸、煸、煎、炒、焯水等熟处理的原料,掺入汤汁、调味品,加盖用小火或中火慢烧使之成熟,勾芡或不勾芡,收汁至浓稠而成菜的烹调方法。

一、焖的特色

焖的烹制过程一般分为两个过程:首先将肉类原料或边煸爆、或拉油、或炸透,使肉类原料水分蒸发而变得干香。然后再放入料头、辅料、调味料,加盖用中小火同焖至熟透。

一般适宜焖制菜品的原料,大多数带骨、块大、本味香浓。加热时间较长,使肉类原料熟透,析出肉汁,并溢出肉香气味。主料、辅料、调味品彼此相互作用,呈味成分互相渗透,形成味道香浓的风味特色。芡汁多一些,使菜品更觉软滑,又利于蘸汁食用。焖制菜肴具有形态完整,汁浓味厚、香浓软滑的特点。

按原料成熟程度不同,焖可分为生焖和熟焖;根据色泽和调味的区别,焖又可分为黄焖、红焖、油焖。

二、代表菜

1. 蚝油焖鸡

原料

光鸡400克、姜花5克、蒜蓉5克、长葱度20克、蚝油30克、精盐6克、白糖2克、味精4克、老抽12克、湿淀粉15克、胡椒粉1克、芝麻油2克、绍酒20克、

食用油 1 千克(约耗 75 克)。

制法

(1)将光鸡洗净,剁成小块,用湿淀粉拌匀,用中火将鸡拉油至八成熟,倒在漏勺里。

(2)猛火烧锅,放入食用油、放入姜花、蒜蓉、鸡件,烹入绍酒,加入汤水、蚝油、精盐、白糖、味精、老抽、胡椒粉、芝麻油,加盖焖至熟,放入葱度,加入湿淀粉打芡,加明油推匀,装盘即成。

2. 生焖狗肉

原料

狗肉 750 克、姜块 60 克、青蒜段 100 克、塘蒿菜 200 克、生菜 300 克、柠檬叶丝 20 克、辣椒丝 20 克、陈皮米 2 克、柱侯酱 15 克、腐乳 10 克、精盐 4 克、味精 5 克、白糖 10 克、米酒 20 克、淡汤适量、食用油 200 克、淡上汤适量。

制法

(1)狗肉洗净,斩成每块约 20 克的大块,放入热锅中,煸炒至表面水干。

(2)猛火烧锅,加入食用油、姜块、青蒜段爆香,加入柱侯酱和腐乳爆香,加入已炒过的狗肉,再爆至香,烹入米酒,加入陈皮米、淡汤、精盐、味精、白糖,加盖,用中火把狗肉焖透,然后转入砂锅中,加盖焖至软熟。

(3)把塘蒿菜、生菜、剩下的青蒜段分别装盘,柠檬叶丝、辣椒丝、熟油也装碟,与狗肉同上,边加热边吃。

3. 黄焖排骨

原料

斩好的排骨 500 克、蒜蓉 3 克、葱度 5 克、精盐 2 克、味精 5 克、白糖 3 克、生抽 10 克、老抽 6 克、绍酒 15 克、湿淀粉 25 克、食用油 75 克。

制法

猛火烧锅下食用油,放入斩好的排骨煸炒至香,再加蒜蓉炒爆至有香味,烹入绍酒,加入汤水、精盐、味精、白糖、生抽、老抽,加盖,用中火焖至熟,加葱度,下湿淀粉勾芡,加明油推匀,装盘即成。

4. 家常焖钳鱼

原料

钳鱼 400 克、炸蒜肉 80 克、姜米 5 克、蒜蓉 4 克、郫县豆瓣 40 克、精盐 2 克、



味精 5 克、白糖 3 克、老抽 5 克、胡椒粉 1 克、芝麻油 3 克、绍酒 20 克、干细淀粉 75 克、湿淀粉 15 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1) 钳鱼斩件,用精盐拌匀,拍上干细淀粉,逐件放入油锅中炸熟,倒入漏勺沥油。

(2) 中火烧锅,放入食用油烧至五成热时,放入郫县豆瓣炒香上色,加姜米、蒜蓉爆透,烹入绍酒,放入汤水、炸好的钳鱼、炸蒜肉、精盐、味精、白糖、老抽,加盖焖 10 分钟至熟,撒入胡椒粉,用湿淀粉勾芡,最后加芝麻油和明油推匀,装盘即成。

第二十节 焗

焗,是指将加工成形的原料,挂糊后放入锅内煎至两面金黄起酥,加入调味品、汤汁,用小火收浓汤汁,或勾芡成菜的烹调方法。

焗法具有色泽金黄、质地酥软,滋味醇厚的特点。适应于猪肉、鱼、虾、鸡、豆腐等原料。

一、焗法的烹调程序

(一) 选料切配

焗制菜肴选用细嫩易熟的原料。刀工处理成较大规格的条、片,部分菜肴成菜后还需改刀装盘,原料可以拍松后改刀,利于挂糊。

(二) 挂糊焗制

将切配成形的原料,先用精盐码味,粘上一层面粉,在鸡蛋液内拖一下,再放入锅内煎成金黄色起酥,掺入鲜汤、调味品,用小火收浓汤汁,勾芡或不勾芡,淋明油起锅装盘。

二、焗法的操作关键

(一) 控制火候, 防止原料焦糊

整个加热过程中, 火力较小, 勤晃锅来转动原料, 避免煎制、焗制过程中原料粘锅, 甚至焦糊。

(二) 装盘形态美观

菜品装盘要讲技巧, 注意堆放菜肴的形态, 增强菜肴的整体美感。若需改刀装盘的, 要保持菜肴的清洁卫生及热度。

三、代表菜

1. 锅焗豆腐

原料

石膏豆腐 250 克、鸡蛋 2 个、面粉 60 克、姜末 5 克、葱花 5 克、精盐 5 克、白糖 5 克、味精 3 克、绍酒 10 克、香油 10 克、熟猪油 20 克。

制法

(1) 石膏豆腐切成长 5 厘米、4 厘米宽、0.8 厘米厚的片, 平摆在盘内, 撒上葱花、姜末、绍酒、精盐腌渍入味。鸡蛋搅散成液。

(2) 炒锅置中火上, 下熟猪油烧至五成热, 逐片把豆腐两面粘上面粉, 再粘匀鸡蛋液, 放入锅内, 将两面煎成金黄色, 放入姜末、葱花、绍酒、精盐、白糖、味精、汤汁烧沸, 移小火上加热, 至汤汁较少时淋入香油, 装盘即成。

2. 锅焗大虾

原料

大虾仁 200 克、水发香菇 30 克、菜心 30 克、鸡蛋 2 克、面粉 60 克、姜末 5 克、葱花 10 克、精盐 8 克、味精 2 克、绍酒 10 克、白糖 3 克、香油 10 克、熟猪油 60 克。

制法

(1) 大虾仁对剖轻轻拍松, 加绍酒、精盐拌匀码味。水发香菇斜片成薄片, 菜心焯水至刚熟。鸡蛋搅散成液。



(2)炒锅置中火上,下熟猪油烧至五成热,逐一把虾仁粘上面粉,再粘匀鸡蛋液,放入油锅内,将两面煎成杏黄色,放入姜末、葱花、绍酒、精盐、白糖、味精、汤汁烧沸,移小火上加热,至汤汁较少时淋入香油,装盘即成。

第二十一节 煨(煊)

煨,是指经炸、煸、炒、焯水等熟处理的原料,加入汤汁、调味品,加盖用微火长时间慢慢加热而成菜的烹调方法。

煨法制成的菜肴具有形态完整、味醇汁宽、酥软醇香的特点。适合煨菜的原料主要是鸡、鸭、鹅、猪肉、鳖、龟、牛肉等。

一、煨法的烹调程序

(一)煨的选料和初加工

适宜煨制方法的原料是一些滋味鲜香、结缔组织多,质地老韧,受热后容易软熟,具有软、滑、糯、化渣质感的原料。如老母鸡、老鸭、猪五花肉、蹄膀、牛羊的肋条、筋腱、板筋、鞭类、牛尾、老鳖、老龟等原料。初步加工时,务必除去残毛,漂洗干净,有条件的可以燎皮,最大限度除去原料本身的异味。煨制菜肴的成形以块状和整形原料为主。

(二)初步熟处理

煨制菜肴必须经过熟处理,达到除异味,增香味,保证形态完整的作用。一般鳖、龟、禽类原料以煸炒为主,鸡、鸭、鹅、猪肉类原料以炸为主,牛肉、猪肉类原料以焯水为主。熟处理的成熟度控制在断生刚熟的状态。

(三)调味煨制

煨制菜肴主要以咸鲜味为主,味感醇香鲜美,突出主料本身的鲜香滋味。煨制过程应一次掺足汤汁,放入原料旺火烧沸去沫,再一次性加入调味料,加盖用微火煨制至酥软成菜,中途不需要任何处理。

二、煨法的操作关键

(一)火力、时间是风味形成的关键

煨制菜肴的浓郁香味,来自原料长时间加热自然形成的风味。小火、长时间是制作关键。

(二)汤水一次加足

煨制菜肴中途不需要揭盖,所以汤水、调味料、色泽要在开始时一次性确定好,不能中途再来添加弥补,否则影响成菜品质。

煨制方法在有些地方也称燂,除了前面的烹调用途外,燂还指菜肴主料滋味不足,经适当处理后,与其他风味浓郁的动、植物原料(也称燂料)混合,用恰当的汤汁、调味料和火候技巧,使其融合渗透,使主料吸取滋味,增加风味的特殊处理方法,一般也称为煨味。

三、代表菜

1. 坛子肉

原料(4 份量)

水发海参 750 克、水发鱼翅 500 克、干贝 150 克、火腿 750 克、猪肘 1 个(1.5 千克)、鸡肉 1 千克、鸭肉 1 千克、鸡蛋 20 个、冬笋 500 克、水发香菇 50 克、猪骨 750 克、姜片 50 克、葱条 100 克、精盐 60 克、冰糖 100 克、酱油 50 克、味精 50 克、绍酒 750 克、花椒 5 克、胡椒粉 10 克、食用油 1.5 千克(约耗 150 克)。

制法

(1)猪肘刮洗干净,氽水至断生。鸡蛋煮熟,凉透剥去蛋壳。水发海参、水发鱼翅、干贝、水发香菇、猪骨、鸡肉、鸭肉分别洗净氽水。花椒、水发鱼翅分别用纱布包好。鸡、鸭肉分别斩成大块,冬笋切片。

(2)炒锅置旺火上,下食用油烧至七成热,分别放入猪肘、鸡蛋、鸡肉、鸭肉,炸至浅黄色。

(3)取土陶质地的坛子 4 个,先将猪骨敲破垫底,依次放入火腿、猪肘、鸡肉、鸭肉、冬笋、水发香菇、干贝、水发鱼翅、花椒、精盐、酱油、冰糖、胡椒粉、绍



酒、味精、姜片、葱条、鲜汤,加盖封严罐口,放在用糠壳或锯末火(现在使用微火)中煨约5小时,然后再加入鸡蛋、海参,再封口煨约半小时即成。

2. 绍纱圆蹄

原料

带皮猪肘1千克、生菜400克、汤汁400克、香料5克、姜块15克、葱条15克、绍酒15克、芡汤35克、精盐4克、味精4克、白糖2克、老抽50克、湿淀粉20克、芝麻油3克、食用油1.5千克(约耗75克)。

制法

(1)把带皮猪肘修切成近圆形成圆蹄状,燎去猪毛,在肉面直剖数刀,刮洗干净,放入汤锅中煮至七成酥软取出,在猪皮上打上针孔,趁热均匀涂上老抽,晾干水分,放入热油中,炸至大红色捞起,放入热汤中浸泡。

(2)用油起锅,加入姜块、葱条爆香,烹入绍酒,加入汤汁、圆蹄、香料、精盐、白糖煮沸,转入用竹筴子垫底的砂锅中,煨至酥软。

(3)烧锅下食用油,放入生菜、精盐、二汤爆炒至九成熟,倒在漏勺里沥干水分,排于碟底,再放上圆蹄,煨圆蹄的原汁倒入锅中,调入老抽、白糖、味精,用湿淀粉打芡,再加明油,淋于圆蹄上即成。

第二十二节 煲

煲,也称煲汤,指使用有盖的砂锅(汤煲)为炊具,放入清水和原材料,加盖用小火长时间加热,并最后加入调味料,取得原料酥软滑,汤水香浓菜品的烹调方法。

煲的原材料,通常称为汤码,包括主料和辅料。煲,是制作以汤为主,汤码为辅的汤菜,通过长时间的加热过程,使原材料的滋味物质、营养成分,充分溶入汤水之中,使汤味鲜香、滋味鲜美、营养丰富,同时汤码也有较高的食用价值。

煲汤的主要过程是:把原料剁块洗净,或飞水、或炒爆、或煎、或烤等处理后放入汤煲内,加入所需汤量大一倍的清水,先用猛火烧沸,改用小火煲两小时以上,使部分水分蒸发,浓缩成汤水鲜美,汤味香浓的汤类菜肴。

煲汤按季节安排,一般分为清煲和浓煲两类。

煲汤是南方地区常用汤水的制作方法,而在其他地区往往称为炖或煨,炖或煨是指经过加工处理的大块或整形原料,放入炖锅或其他陶瓷器皿中,掺足热水,小火加热至原料软熟、酥糯而成菜的烹调方法。炖的烹调方法制成的菜肴具有汤多味鲜、原汁原味、形态完整、酥软而不烂的特点。

一、清煲

(一)清煲的特色

清煲适用于夏秋两季,在夏秋两季天气炎热,以味鲜和清润的汤比较适合人们的胃口,清煲适宜选择不肥不腻的肉料,清热去湿的干果、瓜菜为原料,突出汤清润,味鲜,不腻的特色。

(二)代表菜

1. 冬瓜薏米煲水鸭

原料

老鸭 1 只、冬瓜 1 千克、薏米 100 克、精盐 10 克、味精 5 克、姜汁酒 15 克、姜件 1 块、生抽 25 克、食用油 30 克。

制法

(1)老鸭整理洗净,吊干水气。冬瓜带皮洗净,去瓤和籽,切成件,每件重约 50 克。

(2)中火烧锅,加入食用油烧热,取出约 10 克溅入生抽中。锅中放入老鸭,煎至表面金黄。

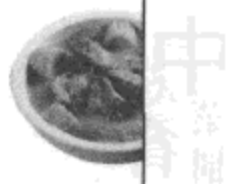
(3)在瓦煲中加入冬瓜、老鸭、薏米、姜件、姜汁酒,再加入清水,用猛火加热至沸,改用小火煲至鸭身酥软。

(4)捞起各料,冬瓜、薏米、斩件的鸭块放于碟中,汤加入精盐、味精调味,上窝,生抽作跟碟同上。

2. 西洋菜蜜枣煲生鱼

原料

生鱼 1 条、西洋菜 600 克、蜜枣 50 克、精盐 8 克、陈皮 10 克、食用油 50 克、



姜汁酒 15 克、生抽 25 克。

制法

(1) 生鱼宰后洗净,西洋菜洗净。

(2) 猛火烧锅下食用油,将生鱼煎至两面金黄时烹入姜汁酒,跟着加入沸水略滚,将生鱼捞起用竹筴子夹好。

(3) 在瓦煲中加入开水、陈皮、蜜枣、西洋菜,加盖用猛火烧沸,改用小火煲约 1 小时,然后放入煎好的生鱼,再煲 30 分钟。

(4) 捞起各料,把西洋菜、蜜枣放于碟底,生鱼放在西洋菜上面,汤中加入精盐调匀,盛于汤窝中,配生抽同上。

二、浓煲

(一) 浓煲的特色

浓煲适用于冬春两季。春冬两季,人们较喜欢滋味浓郁的汤,故浓煲可多选用具有浓郁香味的各种原材料,使煲成的汤芳香浓郁。

(二) 代表菜

1. 发菜蚝豉煲猪手

原料

发菜 50 克、蚝豉 100 克、猪手 750 克、姜件 4 件、葱条 6 条、精盐 7 克、生抽 20 克、食用油 80 克、老抽 10 克、姜汁酒 20 克、胡椒粉 2 克。

制法

(1) 发菜、蚝豉分别用沸水氽水。猪手刮洗干净,开边斩件,用沸水氽水,洗净。

(2) 起锅放入食用油,将姜件、葱条、猪手放入爆过,烹入姜汁酒,加入清水,煮沸 10 分钟,捞出原料。

(4) 把猪手、蚝豉、发菜、清水放入大瓦煲中,煲约 2 小时至猪手酥软,汤浓缩至一半时,调入精盐,捞起发菜置于碟底,猪手在中间,蚝豉围边,汤盛于汤窝中,另跟生抽、老抽、熟油调成的味碟。

2. 三蛇煲猪脷

原料

三蛇壳 300 克、猪脷 300 克、淮山 25 克、枸杞子 25 克、精盐 6 克、味精 6 克、姜汁酒 25 克。

制法

(1) 把三蛇壳斩成段,猪脷切块,把三蛇段、猪脷块放入沸水中氽水,捞出洗净,沥水。

(2) 猛火烧锅,加入三蛇段,烹入姜汁酒,加入清水,煮沸 10 分钟,捞出原料。

(3) 把三蛇段、猪脷放入瓦煲中,加入浸发过的淮山、枸杞子,加水加盖,猛火烧沸,改用小火加热至肉料酥软,加入精盐、味精调味,盛于汤窝中即成。

第二十三节 蒸

蒸,是指烹饪原料经过初加工、切配、调味、装碟,放入蒸气中加热,利用蒸气的热力使原料成熟并成菜的烹调方法。

一、蒸法的特色

蒸制菜肴,首先要进行基础调味,装盘加以适当的造型,上蒸笼(现用蒸柜),用大小适应的火力加热,蒸至成熟。蒸制过程中不可歇火,否则影响菜肴的质量。菜肴放在蒸笼内蒸,不需要翻动,可以保持原料的自身完整形态和良好的菜肴造型,是烹制花式菜肴的理想烹调方法。同时由于蒸笼盖得很严密,蒸笼内的湿度达到饱和点,原料的水分不易蒸发,营养成分损失较少,可使菜肴保持嫩滑的质地,保持原汁原味的风味。同时也因为蒸笼内呈现饱和状态,原料添加的调味料也不易渗入到原料内部中去,不易入味,蒸的菜肴在加热前需要使用调味料腌制,或者加热后再进行适当调味。蒸制方法适用的原料范围非常广泛,无论是大型或小型、整形或散形、流态或半流态、植物或动物原料,还是质老难熟、质地易碎的原料,都可运用蒸法制作成菜。



二、蒸法的火候掌握

由于各种烹饪原料性质不同,受热变化的过程不同,成菜需要的特色不同,应正确使用不同的加热火候,使菜肴品质达到最优。

(一)蒸制水产类的海河塘鲜,百花馅酿制的菜肴,都需要使用猛火加温,使蒸出来的菜肴色泽鲜艳,质地嫩滑,富有弹性而爽脆,若错用中火、小火蒸制这类菜品,就会变得“霉木”,不爽滑。

(二)蒸制家禽、家畜类原料(如蒸排骨、蒸鸡、蒸肉饼等),都需要使用中火加热,若错用猛火蒸制,则肉质收缩、骨头突出、泻油,而错用小火则时间长,菜肴色泽暗淡。这类原料在调味时还需拌以干细淀粉,使成菜保持更多的肉汁,口味更鲜美,口感更嫩滑,色泽更鲜明。

(三)蒸制蛋类菜肴、糕类菜肴,则需用小火,可使成品色泽鲜艳、表面平滑、滋味可口,若错用猛火蒸制,便会变成海绵状,起蜂巢而降低成品质量。

由于蒸箱的广泛使用,带来蒸法的操作简单、技术可控、批量制作、品质保证的特色,蒸法制作的菜肴基本可以占整个热菜的15%。现在各地都有自己特色的蒸制菜肴。粉蒸、清蒸、滑蒸、旱蒸、隔水蒸都是常用方法。

三、代表菜

1. 清蒸石斑鱼

原料

石斑鱼1条、姜片5克、葱条4条、姜丝2克、葱丝8克、精盐3克、胡椒粉1克、海鲜豉油80克、食用油50克。

制法

(1)宰净石斑鱼的两面并剖刀,放入沸水中微烫,抹干鱼身,用精盐擦匀鱼身内外,放在垫有葱条的碟上,把姜片排放在鱼身上,淋油少许,放进蒸笼,猛火蒸7分钟至熟。

(2)将蒸熟的石斑鱼倒去原汁,转放在大鱼盘中,先放葱丝,再放姜丝,撒上胡椒粉,将热食用油淋在鱼身上,最后再将事先蒸热的海鲜豉油从鱼的侧面淋上即成。

2. 粉蒸肉

原料

猪五花肉 350 克、鲜豌豆 150 克、粗米粉 80 克、郫县豆瓣 30 克、姜米 5 克、花椒 2 克、葱青叶 10 克、精盐 3 克、白糖 8 克、酱油 6 克、醪糟汁 10 克、豆腐乳汁 10 克、糖色适量、食用油 30 克。

制法

(1)猪五花肉刮洗干净,切成约 10 厘米长、0.3 厘米厚的片,加入精盐、酱油、豆腐乳汁、郫县豆瓣、姜米、花椒(铡碎)、葱青叶(切碎)、糖色、醪糟汁、汤汁、粗米粉拌和均匀、腌渍入味,再放入食用油拌匀。

(2)将肉片摆入蒸碗内成“一封书”形。鲜豌豆放入拌肉的盆内,加入粗米粉拌匀,装在肉片上面,放入蒸箱,中火蒸 90 分钟至肉片软糯,取出翻扣在盘内即成。

3. 豉汁排骨

原料

排骨 350 克、豉汁 25 克、青红椒米 5 克、姜米 2 克、蒜蓉 4 克、葱度 20 克、老抽 8 克、精盐 3 克、白糖 1 克、干细淀粉 20 克、食用油 25 克。

制法

(1)排骨剁成 3 厘米长的段,放入清水中漂净。

(2)排骨滤水,加入豉汁、青红椒米、姜米、蒜蓉、老抽、精盐、白糖拌匀,加入干细淀粉再拌,加食用油拌匀,装盘,用中火蒸约 10 分钟,取出,撒葱度即成。

4. 咸蛋蒸肉饼

原料

猪肉 300 克、咸蛋 2 只、精盐 2 克、味精 4 克、生抽 10 克、干细淀粉 10 克、食用油 15 克。

制法

(1)将猪肉剁成 0.3 厘米大小的粒,加入精盐、味精、干细淀粉拌匀,将咸蛋的蛋白与食用油加入肉料中拌匀,放在碟上铺匀,把咸蛋黄压扁放在肉面上。

(2)入笼用中火蒸至刚熟,用生抽淋上即成。

5. 鱼片蒸蛋

原料



鸡蛋 200 克、二汤 300 克、鱼片 150 克、精盐 5 克、胡椒粉 1 克、葱花 10 克、生抽 10 克、食用油 30 克。

制法

- (1) 鱼片加精盐、少许食用油拌匀。
- (2) 将鸡蛋打散,加入二汤、精盐、胡椒粉,再打匀,倒入大盘中,用保鲜膜密封。
- (3) 将装蛋的盘平放入蒸柜,用小火蒸至八成熟取出,加入鱼片、葱花在蛋面上,再用小火蒸熟取出,淋上生抽、热油即成。

第二十四节 炖

是将烹饪原料经熟处理,放入炖盅内,加汤水、调味料,加盖,置于高温的水蒸气或沸水中,用中火长时间加热至汤汁清澈、原料酥软、汤味香浓而成菜的烹调方法。

炖品的主要特点是:食物不失原味。炖品是加盖密封的加热方式,主料、辅料、汤水、味料的风味物质在加热过程中,不会流失,汤液溶集了各种原料的精华,最大限度保持原材料本身的风味,味鲜浓而醇香,富有营养,是一种最宜于制作滋补菜肴的特色烹调方法。

炖的烹调法,一般是将生料放入沸水中“飞水”或焯爆,除去血污、腥膻,再用清水洗净,放入瓷制或陶制的炖盅内,加入炖料、汤水、味料等原料,加盖密封,置于高温的水蒸气或沸水中,采用长时间加热(一般在两小时以上),使盅内肉料酥软滑,然后撇去汤面浮油,造型,封上纸(以防香气溢散),再炖后直接成菜。

炖是中式烹饪技法中比较原始的烹调方法,以前有专门的炖锅来制作这类菜肴,现在家庭主要使用电子炖锅,餐饮企业则主要使用蒸箱来制作炖品,都非常方便。企业因使用蒸箱,所以很多厨师把炖称为隔水蒸。

根据对原料处理方法的不同,炖又分为原炖和分炖两种。

一、原炖

原炖,即将经过初步加工处理后的原料放入炖盅中加盖,用中小火加热,同炖至好而成菜的烹调方法。

(一)原炖的特色

原炖能最好地保有原料的滋味和营养,风味浓郁,但汤汁清澈度不够,原料造型稍差,浮油较多,颜色较深,多应用于普通炖品菜肴。

(二)代表菜

淮杞炖牛腩

原料

牛腩 250 克、山药 50 克、枸杞子 10 克、姜件 10 克、葱条 15 克、精盐 3 克、味精 4 克、姜汁酒 10 克、绍酒 15 克。

制法

(1)牛腩切成 0.4 厘米的厚片,氽水后放入清水中洗净,取出,再放入锅内猛火爆炒,烹入姜汁酒炒匀取出,放入炖盅内。用清水将山药、杞子洗净,也放入炖盅内。

(2)锅置旺火上,放入汤水、精盐、味精、绍酒调味,烧开后倒入炖盅内,把姜件、葱条放在面上,加盖,炖 2 小时至酥软,上席时去掉姜、葱即成。

二、分炖

将主料和辅料分别放在不同炖盅内,炖至酥软,主料与辅料重新造型装入炖盅内,汤液则混合过滤去渣,倒入炖盅内,加盖,封上纸,再炖后直接成菜的方法。

(一)分炖的特色

分炖法烹制的菜肴汤色醇清,造型美观,能较好掌握各种不同原料的火候和加热时间,以药材为辅料的产品还具有浓郁的药材香味。但分炖法操作过程比较繁琐,所以它常用来烹制较为名贵的筵席菜肴,特别适宜烹制以贵重药材



为辅料的食疗食养炖品。

(二) 代表菜

1. 虫草炖鸭

原料

老鸭 1 只、猪瘦肉 100 克、火腿 30 克、姜片 10 克、葱条 10 克、虫草 15 克、淡汤 750 克、精盐 6 克、味精 5 克、绍酒 20 克。

制法

(1) 把老鸭宰净开背,敲断“四柱骨”,氽水,洗净绒毛。猪瘦肉、火腿切成方粒,飞水。在炖盅中加入猪瘦肉粒、火腿粒、老鸭、姜片、葱条、精盐、味精、绍酒、淡汤,加盖,炖至老鸭酥软。

(2) 虫草洗净,放入炖盅内,加入汤水,加盖,炖至软透。

(3) 取出炖制酥软的老鸭,拆去锁喉骨、胸骨,把鸭放在炖盅内(胸向上,鸭头摆在胸面),虫草插入鸭肉上,原汤过滤,撇去汤面油脂,倒入炖盅内,加盖,封纸,再炖 30 分钟即成。

2. 冬瓜珧柱炖田鸡(太史田鸡)

原料

冬瓜 500 克、干珧柱 20 克、田鸡 300 克、上汤 1 千克、精盐 8 克、胡椒粉 1 克、姜件 10 克、葱条 20 克。

制法

(1) 将冬瓜切成棋子形,焯水后漂冷,装入炖盅内,加沸水、精盐、味精。干珧柱去枕洗净,装入炖盅内,加沸水、姜件、葱条,同冬瓜一起用中火炖至软熟取出。田鸡宰净,切件氽水至熟。

(2) 将冬瓜、珧柱、田鸡依次放入炖盅内,撒胡椒粉,然后将冬瓜汤过滤,与沸上汤、珧柱汁、精盐调匀,倒入炖盅内,加盖,上笼再炖 30 分钟即成。

第二十五节 挂霜

挂霜,是指将熟处理的半成品原料,粘裹一层由白糖熬煮成的糖液,糖液冷

却成为糖霜而成菜的烹调方法。

挂霜具有色泽洁白、甜香酥脆的特点,挂霜是中式甜味菜肴独特的制作方法。

一、挂霜的烹调程序

(一)原料的选择、加工

挂霜菜肴的原料主要是干果、鸡蛋、肥猪肉等几种,应选择新鲜程度高、无霉烂变质、富有质感特色的原料。去皮、去核、清洗干净。熟处理方式主要有油炸、盐炒、烘焙,将原材料处理至成熟、松脆。

(二)熬糖挂霜

炒锅洗净置小火上,加入清水适量、白糖,逐渐加热溶化,熬煮至糖液浓稠起泡,蒸汽变少时,放入炸至酥脆的原料翻动,同时离火,将锅颠簸,糖液冷却凝结的同时互相摩擦成为霜状。

二、挂霜的操作关键

(一)原料的熟处理是挂霜菜肴质感的基础

原料熟处理的方法不同,效果有差异,但都要将原料加工成水分、油脂较少,质地松酥,成熟的半成品原料。这样,配合糖霜的质感,成菜才有甜香酥脆的质感。

(二)熬制糖液的程度

熬制糖液时,火力要小而集中,最好火苗小于糖液的液面,并常常搅动,使糖液受热均匀,否则,锅边的糖液容易变色,影响成品的洁白色泽。熬制糖霜需要观察气泡状态、蒸汽大小、糖液的透明度来掌握好糖液的浓度,使挂霜效果最佳。

(三)挂霜技巧

糖液熬制好后,应尽快放入原料,应快速脱离火口,迅速翻动原料,使原料



粘匀糖液,并不停簸动分散原料,使原料彼此相互摩擦,生成糖霜的色泽、质感效果最佳。

三、代表菜

糖粘花生仁

原料

盐炒花生仁 150 克、白糖 70 克、清水 50 克。

制法

(1) 盐炒花生仁去皮。

(2) 炒锅洗净,放在小火上,加入清水、白糖,加热熬煮至浓稠,大泡套小泡时停止加热,倒入花生仁粘匀糖液,翻砂时颠翻均匀,晾冷后装盘成菜。

第二十六节 拔丝

是指经油炸的半成品原料,放入由白糖熬制的糖液内粘裹挂糖而成菜的烹调方法。

菜肴制作装盘后,原料之间有浓稠的糖液相互黏结,分开时,糖液就会连绵不断,拔出丝丝糖丝,故名。成菜具有明亮晶莹,外脆里嫩、口味甜香的特点。适用于香蕉、苹果、山楂、橘子、梨、山药、白薯、马铃薯、莲米等原料。

一、拔丝的烹调程序

(一) 拔丝的原料选择、加工

拔丝的菜肴应选用新鲜成熟、滋味鲜美、富有质感的水果和淀粉质重的原料。加热前去皮、去核;刀工处理成中等大小的条块,注意防止原料色泽褐变。

(二) 挂糊炸制

除少数原料(主要是淀粉质重的白薯、马铃薯、山药等)不挂糊外,大部分原料需要挂糊油炸。所挂的糊主要有蛋白淀粉、蛋泡糊、拍粉糊。炸制时掌握好

油温,分别炸至酥松、松泡、酥脆等不同质感。

(三)熬糖拔丝

锅洗净置火上,放入清水、白糖、油脂,逐渐加热溶化,继续熬至糖液变稠发干,又变成米黄色的糖液时,放入熟处理的原料,翻动推匀,使原料均匀粘上糖液,装入涂过油脂的盘内,随凉开水上桌。

二、拔丝的操作关键

(一)掌握挂糊炸制的火候

根据原料是否挂糊、挂糊的种类及多少,要求使用不同的油温、技巧,将原料炸至外表酥脆或酥脆、色泽浅金黄、内部刚熟,捞出沥干油分。

(二)熬煮糖液的程度

不管使用什么样的熬糖方法,关键是糖液中的白糖要充分溶化,无任何白糖颗粒,受热程度均匀一致,色泽浅金黄,这样的糖液拔出的糖丝才连绵不断。

三、代表菜

拔丝山药

原料

山药 400 克、干细淀粉 60 克、白糖 150 克、食用油 1 千克(约耗 80 克)

制法

(1)山药削皮切片,入笼蒸至软熟,取出晾冷,压碎成泥,捏成鸽蛋状,放入干细淀粉内粘裹均匀。

(2)炒锅置中火上,放入食用油烧至五成热,逐一放入山药丸炸至浅黄色捞出。

(3)锅内留油少许,放入白糖轻轻推炒,待糖慢慢溶化成浅黄色时,放入山药丸翻匀,使糖液均匀粘裹在山药丸上,装入已抹油的盘内,与凉开水碗同时上桌即成。



第二十七节 蜜 汁

蜜汁是指白糖、蜂蜜、麦芽糖与清水溶化,放入加工处理的原料,经熬煮或蒸制,收浓糖汁而成菜的烹调方法。

蜜汁具有色泽美观、酥糯香甜的特点。适用于木瓜、白薯、火腿、桃、莲藕、莲米、山药、苹果等原料。蜜汁制作的菜肴在南方地区称为糖水,是很有特色的民间食品。

一、蜜汁的烹调程序

(一) 原料的选择、加工

蜜汁菜肴的原料应选新鲜成熟、滋味鲜美、质感硬朗、色泽正常的原料,加热前去皮、去核,注意防止原料暴露过久变色。

(二) 蜜制装盘

将白糖、蜂蜜、麦芽糖、冰糖、清水、调色原料根据菜肴口味和色泽的需要调配好,用中火熬煮溶化,放入原料移小火焖熬至原料酥软入味,糖汁根据成菜需要是否收浓,然后装盘成菜。

二、蜜汁的操作关键

(一) 干果原料需要水发

莲米、薏仁、白果等干果原料,应先洗净,加入清水上笼蒸制至酥软,切不可与糖同蒸,否则不易酥软。

(二) 蜜汁的风味、色泽应该特色分明

蜜汁可以添加蜜玫瑰、桂花、相宜的甜味香精、带色的特殊原料来增加菜肴的风味和色泽,体现菜肴的个性差异。

三、代表菜

蜜汁火方

原料

带皮熟火腿 1 块(约 350 克)、捅心白莲 50 克、糖樱桃 5 颗、蜜青梅 1 颗、糖桂花 5 克、冰糖 100 克、绍酒 75 克、湿淀粉 15 克。

制法

(1)捅心白莲放在热水中浸泡,放在碗内,上笼用旺火蒸酥。

(2)将带皮熟火腿整理干净,肉面朝上放在砧板上,切成 12 个小方块(皮不能切断),放在碗里,加入绍酒、冰糖、清水,上笼用旺火蒸 1 小时,取出滗去汤水,再加入绍酒、冰糖、清水,续蒸 1 小时取出,再滗去汤水,继续加绍酒、冰糖、清水、蒸熟的捅心白莲,再上笼用旺火蒸 1 小时,将原汁滗入碗中待用。将火方扣在高脚汤盘里,四周放上捅心白莲,点缀上糖樱桃、蜜青梅。

(3)炒锅置旺火上,加冰糖、清水、倒入原汁煮沸,撇去浮沫。用湿淀粉勾薄芡,浇在火方和莲子上,撒上糖桂花即成。

第二十八节 烧 烤

指经过系列处理后的各型烹饪原料放入炭火上或炭火烧热的炉内加热,使其上色生香而成菜的烹调方法称为烧烤。

一、烧烤的特色

烧烤菜品的制作方法,在全国各地都有,而且地方特色非常浓厚,以广东为代表的南方地区,称烧烤为烧,是广东菜中独具风味的烹调方法。代表菜有烧猪、烧鸭、叉烧等。以北京为代表的北方地区,称烧烤为烤。代表菜有北京烤鸭、蒙古烤肉、新疆烤肉串。烧烤菜肴以其色泽金红油亮,外皮松脆,香味浓郁,风味独特而深得广大人民的喜好。

烹制烧烤制品的制作关键在于:善于鉴别原料的质地,掌握肉料的加工技巧、腌制方法、成型技巧,正确使用烧烤的各种工具,恰当运用火候,识别菜品的



火候程度。

二、烧烤种类

根据烧烤设备的差异及加热方式的不同,烧烤又分暗炉烤和明炉烤。

(一)暗炉烤

又称“挂炉烤”。是指将烧烤原料挂在封闭的烤炉内烘烤至熟的烹调方法。此方法的优点是:温度较稳定,原料受热均匀,容易熟透,加热时间较短。暗炉烤方法根据烤制原料的品种不同而有较大的差异,适宜体型较大原料的烤制。

(二)明炉烤

又称“叉烤”。是指将烧烤原料用烤叉叉好固定,在敞开的火炉上,或放在烤盘上,直接烤制至熟的烹调方法。

此方法的优点是:设备简单、方便易行、火候易于掌握,但火力分散,烤制时间较长。适用于小型原料和需要烤制外表的原料。明炉烤的方法相对原始,烤制过程随意性大,具体品种的烤制方法因品种不同而有较大差异。

三、代表菜

1. 明炉乳猪

原料

乳猪 1 只(约 12 千克)、千层饼 400 克、葱花球 50 克、甜酸菜 50 克、精盐 60 克、白糖 25 克、五香粉 25 克、柱侯酱 100 克、南乳 25 克、芝麻酱 25 克、白糖 20 克、蒜蓉 10 克、干细淀粉 20 克、汾酒 20 克、白醋 45 克、浙醋 5 克、麦芽糖 12 克。

制法

(1)开壳 先将乳猪的猪壳从内腔中央劈开背脊骨(不要弄穿外皮),使猪壳成平板状,然后在头部下边的扇骨处把第(三)4 条肋骨斩断,取出这部位的全部肋骨和两边扇骨,再割开转胫骨,继而从猪头部挖出猪脑,在两侧牙关节各斩一刀。

(2)腌制 用精盐、白糖、五香粉涂匀猪的内腔,腌制 30 分钟,然后用铁钩挂起,沥干血水,用柱侯酱、南乳、芝麻酱、白糖、蒜蓉、干细淀粉、汾酒拌匀成酱

料,涂匀猪内膛,腌制 20 分钟,上叉整理好外形。

(3)上糖 将上好叉的乳猪头向上斜放,用沸水淋硬猪身,再用排笔扫上由白醋、浙醋、麦芽糖配成的糖水,晾干外表水分,放入烤炉内,焙熟内膛取出,用木条在内膛直撑猪身,并在前夹和后腿前端各放一条横木条,将猪身撑平,用铁丝扎牢猪手脚。

(4)烧烤 将炭火拨成前后两堆,把猪头、臀部烤至大红色,再用钢针打钉排气,把猪身扫上油,然后将炭火拨成直一字形,再烤猪身。烤时手持猪叉要转动流利快速,使猪身受热均匀,把猪烤熟呈大红色即成。

(5)乳猪片皮方法 将烤好的乳猪连叉斜放在砧板旁,用刀在猪耳底及尾上端各横划一刀,在猪背的中间直划一刀,再在中线两旁,以相等距离各划两刀,起出 4 条猪皮,把猪壳除叉装盘,然后把每条猪皮分成 6 件,砌回猪背上,使猪保持原形。另跟千层饼、葱花球、甜酸菜作第一次上席。

把猪壳起下耳、尾,斩出前、后脚各 1 只(均开边)及猪嘴,取出猪腰、猪脬,起出猪额、腮及两边腩皮,砌回猪形,称“事件”,做第二次上席。

2. 挂炉烧鹅

原料

仔光鹅 1 只(约重 1.8 千克)、精盐 16 克、白糖 7 克、五香粉 10 克、麦芽糖 10 克、清水 10 克、冰花梅酱 40 克。

制法

(1)腌制 仔光鹅洗净,斩去二道翼不用,在颈背割一小孔,吹气至鹅身饱满,将精盐、白糖、五香粉放进鹅肚擦匀,用铁针缝合开膛口。

(2)上糖 将沸水淋鹅身渌皮,过冷水,再用由麦芽糖、清水配成的糖水涂匀皮,用“鹅环”从鹅的两翼根部勾起,把鹅头扭转夹在“鹅环”的铁圈上,挂起晾 2~3 小时,一般鹅身干爽即可烤制。

(3)烧烤 将晾干皮壳的鹅,挂在已烧热透的烧炉内,先烧背部,上色后,转而烧胸部,烧至色泽金红,鹅眼稍突,流水清亮而无血色时即熟。

(4)刀工 将烤好的仔鹅,去铁针,沥干汁水,从鹅环上取下,分档剁成块,装盘,砌回原形,配冰花梅酱跟碟即成。



第七章 中式菜肴经典风味名菜



第一节 山珍海味菜肴

佛跳墙

佛跳墙是福建著名的风味代表菜,是中餐以土罐为炊具来煨制肉料菜肴的典型代表。

据传此菜应市于 100 多年前的“聚春园”菜馆,一天,几位高官显贵、文人墨客在聚春园饮酒品菜,此菜上桌,坛盖揭开,满堂肉香,令人陶醉。有人忙问此菜何名,回答是:尚未命名,于是有位秀才即兴赋诗道:“坛启荤香飘四邻,佛闻弃禅跳墙来……”众人应声叫绝,拍手称奇。从此,这一诗意的缩写“佛跳墙”便成了此菜的正名。

成菜古朴大方,原材料丰富,肉味浓郁,鲜香醇厚,口感滋润细嫩。

原料(5 份量)

水发鱼翅 1 千克、水发鱼唇 1 千克、水发刺参 1 千克、干鱼肚 200 克、净母鸡 1 只(约 1.5 千克)、鲍鱼 10 个、水发蹄筋 600 克、猪蹄尖 1 千克、猪肚 1 个、净鸭 1 只(约 1.5 千克)、净鸭胗 10 个、火腿腱子肉 400 克、鸽蛋 20 个 水发干贝 200 克、水发花菇 300 克、净冬笋 500 克、姜片 50 克、葱段 100 克、桂皮 10 克、精盐 50 克、冰糖 100 克、绍酒 1 千克、酱油 100 克、熟猪油 1 千克(约耗 250 克)。

制法

(1)水发鱼翅洗净,整排用竹筴子夹住,与姜片、葱段、绍酒一并放入沸水锅中,小火煮 10 分钟,去腥味取出。鱼唇切成 7 厘米长、5 厘米宽的块,与姜片、葱

段、绍酒一并放入沸水锅中,小火煮5分钟,取出。鲍鱼片成片,放入盆内,加汤汁、绍酒、姜片、葱段,上笼旺火蒸20分钟取出。鸽蛋煮熟,去壳。

(2)净母鸡、净鸭剥去头、颈,猪蹄尖拔净残毛洗净,猪肚洗净,分别剁成20块,与净鸭胗一并放入沸水锅中氽水,再捞入清水中洗净血污。

(3)水发刺参洗净,每只对剖切为两片。水发猪蹄筋洗净,切成7厘米长的段。火腿腱子肉上笼旺火蒸熟,冷后切成1厘米厚的片。净冬笋切成小块,用刀轻轻拍扁。

(4)炒锅置旺火上,放入熟猪油烧至七成热,将鸽蛋、冬笋块分别下锅过油后捞起。将干鱼肚下锅,炸至松泡可折断时,捞入温水中浸软,切成5厘米长、3厘米宽的块。

(5)炒锅置旺火上,放入熟猪油少许烧热,放入葱段、姜片炒出香味,放入鸡、鸭、猪蹄尖、鸭胗、猪肚块煸炒几下,加入酱油、冰糖、绍酒、汤汁、桂皮,加盖焖火30分钟,拣去葱、姜、桂皮不用,起锅捞出各料,汤汁待用。

(6)取中型土陶制成的罈子洗净,坛底垫上竹筴子,先将煮过的鸡、鸭、猪蹄尖、鸭胗、猪肚块、花菇、冬笋块放入,再把鱼翅、火腿片、水发干贝、鲍鱼片摆在上面,加入煮鸡、鸭等料的汤汁,用荷叶在罈口上封盖,再倒扣压上1只小碗。装好后,将罈子置于木炭炉上,用小火煨3小时后启盖,再将水发刺参、猪蹄筋、水发鱼唇、鱼肚放入罈子内,封好罈口,再煨1小时即成,原罈子上桌,再倒入盘内即可。

红烧大群翅

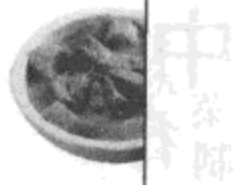
群翅是指一副完整的鱼翅,包括近头部的脊翅头围,近尾的脊翅二围及尾部末端的三围,三者合起来才算群翅。完整的群翅都运用于大菜制作,相当名贵,是各地高档宾馆酒楼特色鱼翅菜品的首选,红烧大群翅是中餐经典的鱼翅菜品,代表性极强。

原料

群翅1套(约400克)、老鸡300克、鸡脚2对、猪瘦肉150克、猪脚150克、熟火腿丝40克、绿豆芽30克、姜片10克、葱段25克、精盐5克、老抽10克、姜汁酒50克、绍酒50克、湿淀粉15克、熟猪油25克、熟鸡油25克。

制法

(1)每片鱼翅剪去翅边0.2厘米,放入清水中浸泡,再放入沸水中焯2小



时,见翅沙外翻时,取出刮去沙,清洗干净,鱼翅用竹筴子夹着固定,放入砂煲内,用小火煲2小时取出,再放清水中清洗,如此反复多次,见翅身变软时,放入清水中,完全去净腐肉、夹心筋、碎骨等,将翅针清理干净,将头围排在竹筴底部,二围排在外表,再用竹筴子压着,用竹筷别好固定。

(2)将老鸡、鸡脚、猪瘦肉、猪脚放入沸水锅中氽水,捞出漂洗干净,将猪脚、老鸡、鸡脚装入垫有竹筴子的砂煲内,中间放上固定好的群翅,上面放上猪瘦肉、姜片、葱段、适量熟猪油、熟鸡油,加绍酒、姜汁酒、汤汁,用小火焖3小时,见翅针变软时,取出群翅,用毛巾吸去水分,翻转扣入大盘内。

(3)旺火烧锅,放入汤汁、精盐、熟猪油、绿豆芽,滚后倒出沥水,锅内重新下油,放入绿豆芽,汤汁微炒,刚熟捞出,沥水后装入小盘内,撒上熟火腿丝。

(4)锅内重新加油,烹入绍酒,加入汤汁、精盐、胡椒粉、火腿汁调味,烧沸后用老抽调色,最后用湿淀粉勾薄芡,收汁后加熟鸡油推匀,淋在已装盘的群翅上,表面再撒熟火腿丝,与炒好的豆芽同上即成。

火踵鱼翅

火踵即火腿的蹄膀(浙江、上海称为“踵儿”),具有皮薄,肥膘少,胶质重,质地软嫩,香味浓郁的特色,用来烧焖鱼翅,可以赋予鱼翅浓郁鲜香的风味,火腿醇香浓郁,鱼翅绵糯滋润。

原料

水发鱼翅400克、去骨熟火踵150克、猪肥膘肉100克、豌豆苗80克、葱段20克、姜汁水25克、精盐5克、味精5克、绍酒50克、湿淀粉30克、熟鸡油20克、熟猪油80克。

制法

(1)水发鱼翅放入沸水中氽水,装在大碗内,加入绍酒、葱段、汤汁,盖上猪肥膘肉,上笼用旺火蒸至绵软取出,拣去葱段、猪肥膘肉不用,取出鱼翅。

(2)去骨熟火踵切成小长方块,放在碗内,加入绍酒,上笼用旺火蒸30分钟,滗出汤汁待用。将火踵留2块,其余装入大盘中央。

(3)炒锅置旺火上,放入熟猪油烧至七成热,加入葱段煸出香味,加入绍酒、清汤,烧沸出味,拣去葱段不用,放入水发鱼翅、姜汁水、火踵原汁烧沸,改用小火焖8分钟,再转为旺火,放入精盐、味精调味,把湿淀粉调稀淋入,轻轻转动炒锅,并沿锅边淋入熟猪油、熟鸡油,放入焯熟的豌豆苗,出锅扒在盘中火踵上面,

同时,将2块火腿放在鱼翅上即成。

蚝皇鲍鱼

鲍鱼亦称蝾鱼,是名贵的海产珍品,其实同鱼毫无关系,它是海洋中的单壳软体动物,鲜鲍鱼经过去壳、盐渍、煮熟,去内脏、晒干而成干品鲍鱼。鲍鱼一直是干货八珍之一,具有滋阴补阳功效,是一种补而不燥的海产品。传统制作方法多用蚝油来增味提鲜,赋予鲍鱼良好的风味。成菜色泽浅金黄,鲍鱼软滑带糯,口感舒适,鲜香浓郁。

原料

湿鲍鱼 400 克、蚝油 20 克、老抽 2 克、精盐 3 克、白糖 1 克、胡椒粉 1 克、绍酒 15 克、湿淀粉 15 克、芝麻油 2 克、食用油 75 克。

制法

- (1)将已煲好的湿鲍鱼修去枕及边,在底和面都刮上十字花纹。
- (2)炒锅置旺火上,加入食用油烧热烹入绍酒,加入汤汁、精盐、鲍鱼,煨 5 分钟,倒在漏勺里,沥水。
- (3)中火烧锅,烹入绍酒,加汤汁、鲍鱼,调入蚝油、老抽、白糖、胡椒粉,用湿淀粉勾薄芡,加芝麻油和明油推匀,装盘造型即成。

稀卤鲍鱼

稀卤是对一些小片、颗粒食材,汤汁浓稠、调味料浓郁的卤汁的通用称谓,常用于面臊、菜肴的制作。此菜成菜鲍鱼软糯鲜香,卤汁乳白鲜醇,味道浓郁醇厚。

原料

干鲍鱼 10 只、食碱 10 克、熟鸡脯肉末 50 克、熟火腿 25 克、姜片 5 克、葱条 10 克、精盐 4 克、味精 4 克、胡椒粉 1 克、绍酒 25 克、鸡清汤 500 克、湿淀粉 10 克、熟猪油 75 克。

制法

- (1)将干鲍鱼洗净,用食碱搓擦一下,放大砂锅内,加入淘米水,在小火上加热,炖至干鲍鱼发软取出,整理干净,用刀在鲍鱼两面刮十字花纹,放入温碱水中再炖 30 分钟捞出,放在热水中反复漂净碱味,涨发至鲍鱼质感软嫩。熟鸡脯肉、熟火腿切成末。

- (2)炒锅置旺火上,加入清水、葱条、姜片、绍酒烧沸,将鲍鱼放入,汆去腥味捞出,沥干水分。



(3)炒锅置旺火上烧热,加入熟猪油、鸡清汤、熟鸡脯肉末、火腿末,加绍酒、精盐、味精、胡椒粉烧沸,用湿淀粉勾芡,将鲍鱼放入搅匀,淋入熟猪油,起锅装入汤碗中即成。

原壳鲍鱼

鲍鱼含有丰富的蛋白质,营养丰富,食疗价值极高,具有滋阴、补阳、调经、润燥、利肠、通乳等功效。原壳鲍鱼是以鲜活鲍鱼为原料,经短时间扒制而成,原形美观,肉质细嫩,味道鲜美。

原料

带壳鲜鲍鱼 12 个、偏口鱼肉 100 克、火腿 25 克、冬笋 25 克、熟青豆 24 粒、鸡蛋清 2 个、葱花 2 克、姜米 2 克、精盐 4 克、味精 2 克、绍酒 15 克、湿淀粉 20 克、熟鸡油 25 克。

制法

(1)带壳鲜鲍鱼洗净,放入沸水中氽一下,挖出肉,片成 0.2 厘米的薄片。火腿、冬笋切成长 4 厘米、宽 3 厘米、厚 0.2 厘米的片。偏口鱼肉剁成泥,加入碗内,加清水、绍酒、精盐、鸡蛋清、葱花、姜米、湿淀粉搅匀,倒在大盘内摊平。

(2)鲍鱼壳用毛刷刷净,放入沸水中煮过,捞出控水,鲍鱼壳口朝上,整齐地摆鱼泥,上笼蒸 5 分钟取出,将鲍鱼壳固定。

(3)炒锅内放汤汁、精盐、味精、绍酒、鲍鱼片、冬笋、火腿、熟青豆,烧沸撇去浮沫,用漏勺捞出,平均放在鲍鱼壳内,锅内汤用湿淀粉勾薄芡,淋入熟鸡油推匀,浇在鲍鱼上即成。

侉炖驼峰

驼峰,即骆驼背上隆起的肉峰,属传统的“上八珍”之一。侉炖是北方地区常使用的烹调技法,是将主料挂鸡蛋糊炸制后再下锅炖制而成菜的烹调方法,具有形态不烂,软烂软糯,鲜香浓郁的风味特色。此菜使用侉炖的方法,更好地突出了驼峰的质感和香浓的风味。

原料

干驼峰 200 克、火腿 25 克、冬笋 25 克、口蘑 10 克、食碱 10 克、鸡蛋 1 个、姜汁 5 克、精盐 10 克、绍酒 20 克、葱油 50 克、湿淀粉 30 克、食用油 800 克(约耗 80 克)、粗盐 750 克。

制法

(1)干驼峰块埋于炒热的粗盐中,在小火上慢慢煨炒,至驼峰膨胀发如浅色油条时取出,放入盆内。将食碱放在热水中溶化,再加入驼峰,加盖焖发,同时轻轻揉搓至柔软时,再用清水漂去碱味。

(2)发好的驼峰切成长4厘米、宽2厘米、厚1.5厘米的块。火腿、冬笋切成长4厘米、厚0.2厘米的片,分别放入沸水锅中氽水捞出。口蘑片成0.2厘米厚的片。鸡蛋同湿淀粉调成鸡蛋糊。

(3)汤锅内加入清汤,放进驼峰,置小火上加热至刚刚沸腾,离火晾冷,再置火上烧沸,将驼峰捞出,沥干水分。

(4)炒锅置中火上,放入食用油烧至七成热时,放入挂好糊的驼峰块,炸成金黄色时,捞出沥油。

(5)炒锅内放入葱油,中火烧热,放入奶汤、精盐、绍酒、姜汁、驼峰,煮沸后打去浮沫,放入辅料,煨炖8分钟,装入汤盘内即成。

红烧驼掌

驼掌,即骆驼的蹄子,多为干制品,其色黑褐,外有粗糙坚硬的表皮。驼掌需长时间涨发处理,才能除去膻臊味,质地才软糯,方能用来烹制菜肴。驼掌经红烧后,色泽红艳,质地软糯,香味浓厚,鲜美可口。

原料

水发驼掌400克、冬笋50克、口蘑20克、鲜菜心10棵、姜片10克、葱段20克、精盐10克、白糖8克、味精4克、酱油25克、绍酒50克、湿淀粉15克、熟鸡油50克。

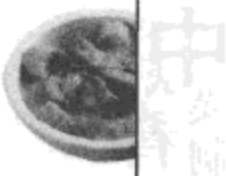
制法

(1)在水发驼掌的掌面先剖交叉的十字形花刀,再切成长5厘米、宽3厘米的斜刀块。冬笋、口蘑切成片。鲜菜心撕去筋皮。

(2)驼掌先用沸水煮10分钟,捞出沥水,锅内加入汤汁、姜片、葱段、绍酒,放入驼掌再煮10分钟,去净驼掌的膻臊气味。

(3)冬笋片用沸水焯透捞出。鲜菜心用沸水焯一下,捞入清水中漂冷,剪切成长10厘米的段。

(4)炒锅置旺火上,放入汤汁、驼掌、口蘑片、冬笋片,再加入精盐、酱油、白糖、味精、熟鸡油、绍酒调味,烧开后改用小火烧煨10分钟,驼掌入味后,用调稀的湿淀粉勾芡,收汁后装入盘中。另将鲜菜心用鸡汤烧热,捞出放在驼掌四周



即成。

菊花全蝎

蝎子为名贵的中药材,具有祛风、止痉、通络、消炎、解毒之功能,蝎子入馔在山东一带自古就有这种民风,多以炸制方法为主。干粉丝固定后经热油炸发,形同菊花,配以炸全蝎,取名为菊花全蝎。成菜质地酥脆、香味浓郁,佐酒最佳。

原料

活全蝎 80 克、龙口细粉丝 60 克、姜片 12 克、葱条 12 克、花椒 5 克、精盐 20 克、食用油 1 千克(约耗 50 克)。

制法

- (1)活全蝎放入盆内,加入清水、精盐浸泡 1 天,使其吐出腹内脏物。
- (2)炒锅内放入清水、姜片、葱条、花椒、精盐,加热烧开,将全蝎放入,小火煮至全身挺直时捞出,沥干水分待用。龙口细粉丝剪成 8 厘米长的段,分为 10 把,将一头捆起待用。
- (3)炒锅内放入食用油,中火烧至七成热,将粉丝放入炸成菊花形,沥油后摆入盘中,然后将全蝎放入油锅内炸制,至质地松脆时捞出,摆在菊花上即成。

葱烧海参

海参,是中餐的名贵海味,被列为八珍之一,海参品种较多,质量相差较大,常用的有刺参、乌参、光参和梅花参多种,以刺参品质最佳。刺参为海参中之上品,含有较高的蛋白质和矿物质,不含胆固醇,是理想的滋补品,具有补肾益精、壮阳疗痿、消痰、降压、通肠润肺之功效。葱烧海参是山东广为流传的风味名菜,是海参入菜的代表菜肴,成菜具有色泽红褐光亮,芡汁浓郁醇厚,质地柔软滑润,葱香四溢的特征。

原料

水发刺参 400 克、山东大葱白(切段)120 克、姜片 25 克、精盐 4 克、白糖 2 克、味精 3 克、酱油 20 克、绍酒 20 克、花椒水 20 克、湿淀粉 15 克、熟猪油 100 克。

制法

- (1)将水发刺参内脏去除干净,放入沸水中氽水,捞出沥干水分。葱白对剖成两半,切成 4 厘米长的段。
- (2)炒锅内加入高汤、姜片、山东大葱白段、精盐、绍酒、花椒水、海参,用旺

火烧开,小火煨2分钟,倒入漏勺沥干水分,捡去葱、姜不用。

(3)炒锅内放熟猪油,中火烧至六成热,加入山东大葱白段炸至金黄色捞出,再将葱油倒入碗内备用。

(4)锅内留油少许,加入炸好的葱段、精盐、水发刺参、汤汁、酱油、白糖、绍酒、味精,沸后用湿淀粉勾芡,淋入碗内的葱油推匀,装入盘内即成。

海参丸子

海参丸子系湖北传统大菜。湖北制作的肉丸,特色是要掺入少量鱼蓉和蛋液,不但可以增加鲜味,而且质地松泡有弹性,口感润滑。此菜用海参搭配,可以使丸子提高价值档次,成菜海参油润,味美宜人,丸子鲜香软嫩。

原料

水发刺参120克、猪五花肉200克、青鱼肉100克、鸡蛋1个、香菇10克、玉兰片30克、荸荠30克、葱花10克、葱段10克、姜米10克、精盐4克、味精3克、酱油10克、胡椒粉1克、肉清汤200克、湿淀粉35克、熟猪油1千克(约耗80克)。

制法

(1)猪五花肉肥的切成米粒大小,瘦的剁成蓉,鱼肉剁成蓉。水发刺参洗净,切成6厘米长、3厘米宽的斜刀片。玉兰片切成5厘米长,3厘米宽,0.2厘米厚的片,香菇切成两半,荸荠切成小丁。

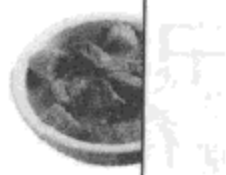
(2)鸡蛋打入碗内,加荸荠丁、姜米、葱花、精盐、味精、湿淀粉、胡椒粉、清水、鱼蓉、肉丁、肉蓉,搅拌呈糊状。

(3)炒锅置旺火上,加入熟猪油烧至八成热,将鱼肉糊挤成直径2厘米的丸子下锅,炸至浅黄色捞出,装入碗中,加入肉清汤汁、酱油,上笼用旺火蒸10分钟,翻扣入盘。

(4)炒锅内留少许熟猪油,放入葱段、姜米略煸,放入水发刺参、玉兰片、香菇稍煸,加入汤汁、蒸鱼丸的原汁煮沸,再加熟猪油、酱油、精盐、味精,用湿淀粉勾芡,浇在肉丸上即成。

竹丝鸡烩五蛇

五蛇是指过树榕、饭铲头(眼镜蛇)、金脚带(金环蛇)、三索线、白花蛇等几种有毒蛇的虚称。广东也有三蛇一说。蛇肴在广东是一种应季食品,在秋冬季喜食蛇肴,具有良好的药用和补益功效,可以祛风、除湿、解毒。因蛇肉量少质老,多用其他食材配合,往往烩制成汤羹食用。



原料

五蛇壳 1 副、竹丝鸡 1 只、湿鳖肚(切丝)50 克、水发香菇(切丝)30 克、水发木耳(切丝)30 克、蛋清 120 克、陈皮 3 克、圆肉 10 克、竹蔗 150 克、陈皮 10 克、细姜丝 20 克、姜片 50 克、葱条 40 克、薄脆 50 克、净柠檬叶丝 5 克、净白菊花瓣 30 克、精盐 10 克、味精 10 克、老抽 5 克、胡椒粉 2 克、绍酒 30 克、姜汁酒 20 克、湿淀粉 100 克、食用油 250 克(约耗 100 克)。

制法

(1)五蛇壳洗净,放入砂锅内,加清水、姜片、葱条、陈皮、圆肉、竹蔗,用小火煲至蛇壳可退肉时取出,放入清水过冷,从头至尾轻轻起出蛇肉,撕成细丝。蛇骨用纱布包裹放回砂锅内,加入宰杀干净的竹丝鸡,再煲至竹丝鸡软滑,捞起竹丝鸡,取鸡肉撕成细丝。陈皮取出切成细丝,蛇汤过滤。

(2)中火烧锅下油,放入蛇肉丝、姜片、葱条略炒,烹入绍酒,放入蛇汤、精盐、味精、胡椒粉,烧沸盛在炖盅内,用中火炖 1 小时。

(3)细姜丝放入沸水锅中焯水,捞入清水中挤漂,如此反复三次,去净姜丝辣味。水发木耳丝、湿鳖肚丝、水发香菇丝放入沸水中焯水,捞起沥水。中火烧锅下油,放入姜片、葱条炒香,烹入姜汁酒,加汤汁、精盐、鳖肚丝、木耳丝、香菇丝煨约 30 秒钟,捞起,沥水。

(4)锅放回炉上,锅内留少许油,烹入绍酒,下汤汁、蛇汤烧沸,放入香菇丝、鳖肚丝、木耳丝、鸡丝、姜丝、陈皮丝、蛇丝,加精盐、味精、胡椒粉、老抽,用湿淀粉勾芡,慢慢淋入蛋清推匀,最后淋明油,装入汤窝,配薄脆、净白菊花瓣、柠檬叶丝佐食。

林蛙戏水

中国林蛙,又名蛤士蟆、田鸡,是两栖类蛙科动物,是东北地区的山珍。雌性蛤士蟆的输卵管加工制成的蛤士蟆油(亦叫田鸡油),含丰富的蛋白质、脂肪、糖分、人体内必需的多种维生素及各种激素,具有补肾益精,润肺养阴,调节人体机能,治疗精力耗损、神经衰弱、久病体虚、产后虚弱的功效,闻名中外,具有明显的食疗保健功能。此菜用蒸的技法制成甜羹,并通过造型点缀,构成一幅林蛙戏水图,可作宴席的甜菜。

原料

水发蛤士蟆油 180 克、鸡脯肉 150 克、黄瓜皮 1 片、冬笋 150 克、青豆几粒、

小西红柿 1 个、菠菜叶 600 克、鸡蛋清 4 个、精盐 5 克、冰糖 450 克、干淀粉 10 克。

制法

(1) 将水发蛤士蟆油摘净筋膜, 沥干水分, 放入锅内, 加入清水、冰糖, 烧开后, 小火继续煮 5 分钟。

(2) 将鸡蛋清抽打成蛋泡糊, 鸡脯肉剁成蓉泥, 菠菜叶剁碎挤出菠菜汁。将菠菜汁加入鸡肉蓉泥中, 再逐次加入一半蛋泡糊, 搅拌均匀, 再放精盐搅拌至稠。

(3) 冬笋切成一张大薄片, 刻成林蛙型。两面粘上干淀粉, 在一面抹上鸡蓉, 用青豆做眼睛, 做成林蛙的形状, 上笼小火蒸熟。

(4) 熬好的蛤士蟆油倒入大汤碗中, 上面放上蒸好的林蛙, 再用黄瓜皮刻成荷叶, 小西红柿刻成荷花, 放在碗中装饰即成。

人参鹿茸羹

人参, 俗称棒槌, 与貂皮、鹿茸被誉为东北三宝, 是驰名中外的贵重药材。人参含有多种皂甙和挥发油, 还有多种氨基酸、糖类、维生素, 有大补元气、固脱生津、安神等功效。鹿茸为我国传统名贵中药材, 具有壮元阳、补气血、益精髓、强筋骨之功效。两者是我国制作食疗保健菜肴常用的原料。此菜选用人参、鹿茸为主料, 配以虾肉、火腿、香菇烹制而成。成品具有汤汁鲜醇浓厚, 补肾健骨、益气养血的特色, 常食可延年益寿, 是很好的药膳菜肴。

原料

鲜人参 1 棵(约 100 克)、鹿茸 30 克、虾仁肉 50 克、海参 25 克、火腿肉 30 克、香菇 20 克、油菜心 80 克、茼蒿 5 克、精盐 6 克、味精 4 克、熟鸡油 5 克、湿淀粉 50 克。

制法

(1) 鲜人参洗净, 切成薄片, 用高级清汤浸泡待用。鹿茸用温水浸泡, 用热毛巾把外部的绒毛擦净, 用温水洗净, 切成薄片。虾仁肉、海参、香菇、火腿肉、油菜心均切成薄片, 用沸水氽过待用。

(2) 炒锅置中火上, 放入汤汁烧沸, 放入鲜人参、鹿茸、香菇、火腿、油菜心、虾仁肉、海参, 烧开后撇去浮沫, 加精盐、味精调味, 用湿淀粉勾成玻璃芡, 淋入熟鸡油, 放入茼蒿推匀, 装入汤碗中即成。



砂锅煨鹿鞭

鹿全身是宝,作为药用已有千余年的悠久历史。明朝《本草纲目》把鹿鞭列为上品,鹿鞭是雄性鹿的外生殖器,具有补肾气、安五脏之功效,主治阳痿、妇女宫冷、久不受孕、阳气衰弱、五劳七伤、阳事不举等症,历来是药膳珍品。此菜以砂锅煨制,具有汤清味鲜,鞭质软烂,营养滋补的特色。

原料

鲜鹿鞭 400 克、熟火腿片 50 克、香菇 50 克、红枣 10 粒、姜片 5 克、葱段 5 克、精盐 3 克。

制法

(1) 鲜鹿鞭用酒精火燎净杂质,洗净,切成斜刀片,放入沸水锅中氽水,捞出用清水漂洗干净。

(2) 红枣洗净,与鹿鞭、熟火腿片、香菇、姜片、葱段、绍酒、汤汁放入砂锅内,用小火炖 150 分钟。

(3) 拣出葱段与姜片,加入精盐,稍炖即成。

鲜奶鲜鱼唇

鱼唇是鲨、鳐鱼类的上嘴唇连眼鳃部的皮,市场使用的鱼唇一般为干制品,其原有的腴美真味已基本损失殆尽。此菜用鲜鱼唇与鲜奶合烹,成菜汁浓汤白、汤菜融合,使鲜鱼唇更为腴美柔滑,富有弹性。

原料

鲜鲨鱼唇 500 克、鲜牛奶 250 克、水发香菇片 75 克、笋片 75 克、青菜心 75 克、姜片 4 克、葱段 10 克、茼蒿叶 1 克、精盐 5 克、味精 1 克、绍酒 50 克、胡椒粉 1 克、湿淀粉 20 克、熟鸡油 25 克、熟猪油 75 克。

制法

(1) 鲜鲨鱼唇放入沸水中浸泡片刻,退沙,漂洗干净,切成长 6 厘米、宽 3 厘米的长方块。青菜心削成鹦鹉嘴状,放入四成热的油锅中焐油后待用。

(2) 炒锅置旺火上烧热,加入熟猪油、姜片、葱段略煸,加绍酒、汤汁,放入鲜鱼唇烧沸,移至小火炖至酥软捞出。

(3) 原锅置旺火上烧热,加入熟猪油、笋片、水发香菇片略煸炒,放入汤汁、鱼唇、青菜心、绍酒、精盐、味精,烧沸后加入鲜牛奶,用湿淀粉勾芡,淋上熟鸡油推匀,装入盘内,撒胡椒粉,放上茼蒿叶即成。

海红鱼唇

海红鱼唇是北京仿膳饭庄的名菜之一。辛亥革命后,清宫御膳房的厨师先后流散到民间各地,几位原清宫的厨师在北海公园的一饭馆里仿照清宫“御膳”的传统做法,制作各种菜点,慢慢出名了,因而大家将该饭馆取名仿膳,海红鱼唇按清宫御膳房的传统做法制得,用蟹黄取味,用胡萝卜取色,成菜后色泽红润,汁浓味厚,鱼唇柔嫩,有浓郁的蟹黄鲜香味。

原料

水发鱼唇 400 克、蟹黄 45 克、胡萝卜 80 克、姜片 5 克、葱段 10 克、精盐 4 克、味精 5 克、胡椒粉 1 克、绍酒 20 克、湿淀粉 15 克、熟猪油 125 克。

制法

(1)水发鱼唇用清水洗净,切成长 8 厘米、宽 1.5 厘米的条,放入沸水锅里氽一下,除去腥味,捞出后放在碗中摆放整齐,加入绍酒、精盐、味精、姜片、葱段、汤汁,上笼用旺火蒸约 10 分钟,至鱼唇质地柔软时取出,滗去原汤待用,将鱼唇翻扣入圆盘中。

(2)胡萝卜去皮洗净,打成细蓉,放入熟猪油锅中,用中小火不断翻炒,待猪油变成红色后,滤出胡萝卜蓉,只留红色的油备用。

(3)汤汁倒入炒锅中,加入精盐、绍酒、味精、胡椒粉,放入蒸软的鱼唇,改用小火爆煮入味,并除去鱼唇腥味,最后将鱼唇捞出,整齐地摆在盘中。

(4)炒锅置中火上,加入一半胡萝卜炼制的红油,放入蟹黄、绍酒、精盐、味精、汤汁,用中火烧 5 分钟,待蟹黄成为碎粒时,淋入调稀的湿淀粉勾芡,收汁变稠时,加入剩下的红油推匀,浇在鱼唇上即成。

油爆鲜贝

油爆是山东菜擅长的烹调方法,大凡施以油爆技法的原料,其质地多为脆嫩之物,而鲜贝肉质软嫩,需要通过外层挂糊来保持水分,成菜仍然具有油爆的特色,色调和谐,软嫩清鲜,清淡爽口。

原料

鲜贝 300 克、冬笋 25 克、口蘑 25 克、青豆 20 克、葱白 10 克、鸡蛋清 1 个、精盐 3 克、味精 2 克、绍酒 5 克、湿淀粉 20 克、鸡油 10 克、食用油 800 克(约耗 75 克)。

制法

(1)鲜贝片成 0.4 厘米厚的圆片;冬笋、口蘑切成 0.4 厘米见方的丁;葱白



剖开切成 0.5 厘米的丁；青豆煮熟去皮。碗内加汤汁、精盐、味精、湿淀粉调匀成芡汁。

(2) 鲜贝放入沸水锅内快速氽水捞出，沥水后放入碗内，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐抓匀。

(3) 炒锅置旺火上，加入食用油烧至五成热，将鲜贝放入锅中过油捞出，锅内留油少许，烧至八成热，放入葱丁、笋丁、口蘑丁、青豆、鲜贝稍炒，烹入绍酒，迅速倒入调好的芡汁，淋上鸡油，急速颠翻，装盘即成。

龙虾刺身

龙虾，是海洋中最大的虾类，龙虾体大肉多，营养丰富，滋味鲜美，是名贵的海水产品。“刺身”是日本菜的独特吃法之一，通常用生的肉料生食，用龙虾制作生食的刺身，肉质透亮，质地爽滑，味道极鲜，富有营养。龙虾刺身一般两吃，第一轮用完后，再将虾头斩碎，用来滚汤或滚粥，风味绝佳。

原料

生猛龙虾 1 只、碎冰 400 克、西生菜 100 克、鲜柠檬 2 只、美极鲜味汁 50 克、日本青芥辣 10 克。

制法

(1) 将生猛龙虾放尿，扭断虾头，切断虾尾，将虾头、虾尾氽水后排放在专用的龙虾船两端，中间堆好碎冰，铺上洗净的西生菜叶，两旁伴上生菜丝，并用鲜柠檬切片装饰。

(2) 将龙虾虾身压直放在砧板上，用剪刀将背部和腹部的边缘剪开，用大钢勺剥壳取肉，放入有冰块的小桶中冰镇，在消毒的砧板上斜刀片成片，铺排在垫有碎冰的生菜之上，鲜柠檬切成角状伴在旁边。

(3) 另用美极鲜味汁、日本青芥辣调成汁，跟盘同上即成。

雪耳蟹黄虾仁

此菜主料虾仁色红艳，质爽硬、味清鲜；而雪耳色白微透明、质嫩脆、味清淡；用橙红的蟹黄点缀在中央。成菜后，色彩协调，形态美观，风味多样。

原料

腌虾仁 300 克、蟹黄 80 克、湿雪耳 150 克、精盐 4 克、味精 5 克、胡椒粉 1 克、绍酒 20 克、湿淀粉 20 克、芝麻油 2 克、食用油 500 克（约耗 75 克）。

制法

- (1) 把蟹黄放在碗中,用沸水浸至八成熟,沥去水分待用。
- (2) 炒锅置旺火上,加入食用油烧热烹入绍酒,加精盐、汤汁,沸时下湿雪耳,煨1分钟,倒在漏勺里,沥水,炒锅放回炉上,下油,烹入绍酒,加汤汁、精盐、味精,放入雪耳,用湿淀粉勾芡,倒入漏勺,沥水。
- (3) 炒锅置旺火上,加入食用油烧至五成热,放入腌虾仁过油至八成熟,加入蟹黄,倒入漏勺,沥去油分。
- (4) 炒锅放回炉上,放入过油后的腌虾仁、蟹黄,用由汤汁、精盐、味精、湿淀粉、胡椒粉、芝麻油调成的芡汁勾芡,加明油炒匀,装盘,四周放上雪耳即成。

蒜蓉斑节虾

蒜蓉蒸法是广东菜特有的蒸制方法,特别适宜质地嫩滑的水产原料,成菜虾肉爽脆、蒜味香浓。

原料

斑节虾400克、蒜蓉25克、金蒜蓉10克、红辣椒米5克、精盐5克、味精3克、绍酒10克、胡椒粉1克、芝麻油2克、食用油20克。

制法

- (1) 斑节虾洗净,用刀从虾头中央片至虾尾,一片为二,但尾部不断,剔去虾肠,沥干水分,再依次整齐排放在盘内。
- (2) 用蒜蓉、金蒜蓉、红辣椒米、精盐、味精、胡椒粉、芝麻油、绍酒拌匀,抹在片开的虾肉上。
- (3) 上笼用旺火蒸5分钟至刚熟,取出,烹上热的食用油即成。

油泡虾仁

油泡虾仁是从玻璃虾仁发展而来,玻璃虾仁是选用淡水的鲜河虾,经食碱腌制后再来加热,虾仁更为透明光亮,质地更为爽脆,有玻璃、水晶般的效果,所以以“玻璃虾仁”命名,但成菜失去了新鲜河虾的清爽和原味,以后逐步改为将虾仁用小苏打、蛋清腌制,冷藏后用热油泡熟,既有玻璃虾仁鲜爽嫩滑的口感,又有鲜虾的原味,两全其美。

原料

虾仁500克、小苏打1克、葱榄8克、蛋清20克、精盐5克、味精2克、干细淀粉8克、湿淀粉5克、绍酒5克、芝麻油2克、食用油1千克(约耗50克)。



制法

(1) 虾仁洗净,吸干水分,先加小苏打拌匀,再加蛋清、精盐、味精、干细淀粉充分搅匀,放入冰箱腌制 2 小时。

(2) 炒锅置旺火上,加入食用油烧至四成热,放入虾仁过油,至八成熟,倒入漏勺沥油。

(3) 炒锅放回炉上,下葱榄、虾仁,烹入绍酒,用由汤汁、味精、芝麻油、湿淀粉调成的芡汁勾芡,加明油炒匀,装盘即成。

雪花蟹斗

利用食材原料的自然形态作为菜肴盛装的用具,是厨师创意菜肴造型的一种良好思路。此菜以蟹壳为容器,内放炒好的蟹粉,面上盖发蛋,色白如雪,鲜艳悦目,黄油四溢,蟹粉鲜嫩。

原料

蟹粉 250 克、鸡蛋清 6 个、蟹斗(蟹背壳)12 个、熟火腿末 5 克、茼蒿叶 5 克、姜米 4 克、葱末 8 克、精盐 5 克、白糖 2 克、味精 2 克、绍酒 50 克、湿淀粉 20 克、熟猪油 100 克。

制法

(1) 蟹斗洗刷干净,放入沸水锅中氽水,捞出晾干,背朝上排列在盘中。

(2) 炒锅置旺火上,加入熟猪油烧至五成热,放入葱末炸香,放入蟹粉,轻轻炒匀,加绍酒、精盐、白糖、姜米、汤汁,加盖,改用小火焖 2 分钟,再用湿淀粉勾芡,淋上熟猪油推匀,起锅分别装入蟹斗内。

(3) 同时鸡蛋清打成发蛋,分成 12 份放在抹有熟猪油的盘中,抹平表面,用熟火腿末、茼蒿叶在发蛋面上摆成花形,上笼用小火蒸熟,分别装在蟹粉面上。炒锅加入汤汁、精盐、味精,烧沸,用湿淀粉勾薄芡,加熟猪油推匀,淋在发蛋上即成。

葫芦虾蟹

葫芦虾蟹是一个象形菜,葫芦,谐音“福禄”,是中国传统文化的隐喻,厨师借菜肴的造型,赋予菜肴更多的文化内涵。成菜形态逼真,色泽金黄,松脆鲜嫩。

原料

虾仁 125 克、熟蟹肉 80 克、猪网油 10 张、鲜大虾 10 只、芹菜丝 10 克、姜米 3

克、葱末 5 克、茺荑 15 克、鸡蛋 2 个 面包糠 60 克、精盐 2 克、胡椒粉 1 克、葱椒盐 2 克、花椒盐 2 克、绍酒 15 克、干淀粉 40 克、芝麻油 15 克、食用油 1 千克(约耗 80 克)。

制法

(1) 10 只鲜大虾去壳留尾剥成“凤尾虾”，连同虾仁用精盐、干淀粉、鸡蛋清拌匀上浆。

(2) 将炒锅置中火上，加入少许食用油烧热，放入姜米炸香，放入熟蟹肉、绍酒、汤汁、精盐，用湿淀粉勾芡，起锅晾冷，加入部分蟹黄、虾仁、胡椒粉、葱末，拌匀成馅。用葱椒盐、鸡蛋调成葱椒盐浆。再用鸡蛋、干淀粉调成全蛋浆。

(3) 猪网油两面逐张拍上干淀粉，铺在案板上，上面抹上葱椒盐浆，在网油的一角安上凤尾虾，将馅心放在网油上，将网油包成圆锥形，外抹全蛋浆，粘上面包糠，在中间用芹菜丝扎成葫芦虾蟹坯。

(4) 炒锅置火上，加入食用油烧至五成热，放入葫芦虾蟹生坯炸熟捞出，待油温回升至七成热，再放入葫芦虾蟹炸至金黄色捞出，放在大圆盘内，淋入芝麻油，撒上花椒盐，用蟹黄、茺荑点缀即成。

清炒大虾仁

清炒大虾仁是无锡传统名菜，选用太湖出产的鲜活大虾挤成虾仁烹制，粒大而整齐，洁白如玉，滑嫩香鲜。此菜在 1920 年时，无锡聚丰园菜馆为招揽上海等外埠游客而增添的高雅品种，开始供应于整桌筵席，常有宾客赞美太湖虾鲜嫩，以后，扩展到各大菜馆和太湖船菜中，逐渐名列无锡地方菜前茅。此菜如稍加豌豆苗，围在虾仁四周，就是豆苗虾仁。

原料

活淡水大虾 800 克、鸡蛋清 1 个、绍酒 10 克、精盐 5 克、干淀粉 20 克、芝麻油 10 克、熟猪油 750 克(约耗 75 克)。

制法

(1) 将活淡水大虾挤成虾仁，洗净漂清，沥去水，放入碗中，加精盐、鸡蛋清搅和，再加干淀粉拌匀。

(2) 将炒锅置旺火上烧热，加入熟猪油烧至四成热，放入虾仁，轻轻拨散，至色乳白时，倒入漏勺沥油。原锅置旺火上，放入虾仁，烹入绍酒、芝麻油，快速颠翻几下，起锅装盘即成。



龙井虾仁

龙井茶叶素以“色绿、香郁、味甘、形美”四绝著称。河虾不仅肉嫩鲜美,营养丰富,且有壮阳、解毒之功效。茶叶与河虾的搭配,是一种技术和风味的创新,开茶叶入菜的先河,目前在全国类似的搭配层出不穷。成菜色如翡翠白玉,透出诱人的茶香,食之极为鲜嫩,是一道具有浓厚地方风味的浙江传统名菜。

原料

河虾仁 250 克、龙井新茶叶 5 克、鸡蛋清 1 个、葱节 3 克、精盐 3 克、味精 25 克、绍酒 8 克、湿淀粉 30 克、熟猪油 800 克(约耗 60 克)。

制法

(1)新鲜河虾仁放在小竹筐里,用清水反复漂洗,见虾仁洁白捞出,沥净水分,放在碗内,加精盐、鸡蛋清、湿淀粉、味精,搅拌至有黏性,静置 1 小时,使虾仁入味、浆好。

(2)取茶杯 1 只,放进龙井新茶叶,用沸水沏泡,1 分钟后滗出茶汤,杯中的茶叶取出部分,另加沸水至茶杯满溢,倒扣在餐具中央,剩下的茶叶、茶汤待用。

(3)炒锅置中火上,放入熟猪油烧至四成热,放入浆虾仁,迅速划散,呈玉白色时,立即倒进漏勺,沥去油。炒锅内留底油少许,加入葱节煸香,再将虾仁放入,随即把剩下的茶叶、茶汤倒入,烹入绍酒,炒锅翻动几下,装在餐具四周即成。

三片敲虾

敲虾,是将鲜虾剥壳留尾,粘上干细淀粉,用小木槌敲制成一种薄而大的虾肉片,加热氽制后虾肉一面色白透明,虾尾鲜红,形态呈扇形,故又称“凤尾敲虾”、“玻璃虾扇”,是制作很多成形工艺菜肴的半成品原料。三片敲虾是将敲虾配以鸡脯肉片、火腿片、香菇片,再调以清汤制成的汤菜,鲜美爽滑,清澈见底。

原料

大河虾 300 克、熟火腿 40 克、熟鸡脯肉 40 克、水发香菇 50 克、绿色蔬菜 50 克、精盐 8 克、味精 3 克、绍酒 15 克、清汤 800 克、干淀粉 200 克。

制法

(1)大河虾去头、剥壳、留尾,从背脊开刀,剔除沙线,用清水洗净,沥干水分,拍上干淀粉,用小木槌逐只轻轻排敲成扇形片,然后放入沸水锅中氽水至熟,捞起放入清水中漂凉。熟火腿、水发香菇、熟鸡脯肉均切成菱形片。

(2)炒锅置旺火上,加入清水烧沸,再将敲虾、熟火腿、香菇、熟鸡脯肉放入锅内氽一下,沥去水分。炒锅内加入清汤烧沸,放入精盐、味精、绍酒、敲虾、火腿片、鸡脯片、香菇片和绿色蔬菜,烧沸后撇去浮沫,装入汤窝中即成。

蟹黄虾丸

用虾肉做成虾丸,是一种传统的制作工艺,此菜创新的是把虾胶挤成形后放入食用油中,加热泡熟,虾丸在油中加热就不至于在水中那样容易分散,始终保持虾丸的外形圆润饱满,色泽鲜明光亮,质地爽脆有劲。

原料

虾胶 400 克、蟹黄 80 克、姜米 2 克、葱末 4 克、精盐 3 克、味精 2 克、绍酒 10 克、胡椒粉 1 克、湿淀粉 5 克、芝麻油 2 克、食用油 500 克(约耗 50 克)。

制法

(1)虾胶挤成小丸,放入食用油中保形。旺火烧锅,把食用油连同虾丸倒入锅中,慢火加热,虾丸泡至九成熟时,倒在漏勺里,沥去油分。

(2)炒锅放回炉上,放入食用油,下蟹黄滑油至微红时,倒出沥油。

(3)炒锅置旺火上,加入食用油烧热,下姜米、葱末炒香,随即放入虾丸,烹入绍酒,放入用精盐、味精、胡椒粉、汤汁、湿淀粉调成的芡汁,再下蟹黄炒匀,加明油、芝麻油推匀,装盘即成。

五彩炒虾丝

五彩料是一组原材料组合,将冬笋丝、胡萝卜丝、青红椒丝、洋葱丝、韭黄段等原料混合在一起,色彩上体现五彩缤纷,五彩就是用来形容这种色彩缤纷、和谐悦目的搭配效果。

原料

虾胶 250 克、冬笋 100 克、胡萝卜 50 克、青红椒 50 克、洋葱 25 克、韭黄 25 克、姜丝 2 克、蒜蓉 3 克、胡椒粉 1 克、绍酒 15 克、芡汤 35 克、湿淀粉 10 克、芝麻油 2 克、食用油 750 克(约耗 75 克)。

制法

(1)清水烧至微沸,虾胶装入裱花袋内,均匀用力挤出成丝状,放进沸水里,浸至刚熟,捞起。

(2)将冬笋、胡萝卜、青红椒、洋葱切丝,其中冬笋、胡萝卜、青红椒焯水。韭黄切成段。



(3)炒锅置旺火上,加入食用油烧至四成热,放虾丝过油,倒在漏勺里沥去油,利用锅内余油将姜丝、洋葱丝、蒜蓉炒香,加入冬笋丝、胡萝卜丝、青红椒丝,烹入绍酒,放进虾丝、韭黄炒匀,烹入用芡汤、胡椒粉、湿淀粉调成的芡汁炒匀,加芝麻油、明油炒匀,装盘即成。

虾鲞

“鲞”,是我国民间传统储存食物的加工方法,已有两千多年的历史,鲞的制作形式多样,适宜原料众多、具有储存时间长,使用方法变化大,成菜众多的特征。此菜是以河虾或湖虾为主料,拌以米粉、调味品,入坛腌制成虾鲞,采用“炕食”的方法制成菜品,味道香、咸、辣、鲜俱全,风味别致。

原料

小河虾或湖虾 500 克、大米粉 200 克、鲜红辣椒米 50 克、精盐 25 克、姜米 25 克、葱花 10 克、芝麻油 15 克、食用油 150 克。

制法

(1)将小虾洗净,沥干水分,放入锅中,用中小火焙至断生,起锅晾冷,加精盐、姜米、鲜红辣椒米拌匀后,再加大米粉拌匀,装入小口深形陶坛中,用干净的木棒按紧,用笋壳封住坛口,倒立于浅型盆中,注入洁净的水,放置一段时间,让其发酵。

(2)将制好的虾鲞取出,放入七成热的食用油锅中,用锅铲不停炒匀,至油渗入原料中,再烹入清水少许,加盖,略焖 3 分钟,反复翻炕至虾鲞熟透,质感松散,放入葱花、芝麻油炒匀,起锅装盘即成。

蟹生

梭子蟹,属海生甲壳类动物,色淡紫,杂有浅白色云纹,其肉色洁白,质细嫩,膏似凝脂,味道鲜美。蟹生是福建典型的特色风味菜肴,选用鲜活的梭子蟹为主料,生剥斩成小块,用调味酒、多种浓烈调味料深醉浸透,制作而成。菜品呈酱紫色,咸中透甜,略带酸辣。

原料

活梭子蟹 1 只(约 500 克)、姜米 5 克、葱末 10 克、高粱酒 50 克、白糖 25 克、香醋 50 克、酱油 40 克、胡椒粉 2 克、芝麻油 5 克。

制法

(1)活梭子蟹剥去甲壳,刮下壳内残膏,剁掉蟹脚,刮除鳃、脐,然后切成小

块状,洗净放入碗中,加高粱酒拌匀,稍腌片刻。

(2)酱油、白糖、芝麻油、姜米、葱末、胡椒粉、香醋装入大碗内调匀,倒入蟹块,翻拌均匀,加盖腌制,中途翻拌两次,2~3小时后即可食用。

瓦罏醉肉蟹

瓦罏即砂锅,目前全国各地特色菜肴中已广泛使用这种炊具餐具兼备的用具。瓦罏具有传热慢,保温性强,加热时食材原料不容易与别的物质起化学反应,能较好地保持食物原有的风味,成菜多醇厚浓香。

原料

肉蟹2只、粉丝100克、茭菱10克、姜丝6克、葱丝12克、精盐5克、味精5克、绍酒150克、干细淀粉15克、湿淀粉10克、食用油1千克(约耗100克)。

制法

(1)肉蟹洗净,放入盆中,加入绍酒,略浸片刻,使蟹醉至死。取出撬开蟹盖,刮去内脏,再洗净,其中蟹盖切去硬边,蟹螯斩成两段,敲去硬刺,敲裂螯壳,蟹爪尖切去,蟹爪连同蟹身切成块,用干细淀粉拌匀。粉丝用热水浸软,捞起。

(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧至六成热,先放蟹螯,再放蟹身、蟹盖,滑油至七成熟,倒入漏勺,沥去油。

(3)锅放回火上,锅内留少许油,放入姜丝、葱丝炒香,放入蟹块,烹入绍酒,加汤汁、精盐、味精,用湿淀粉勾芡,装入瓦罏,蟹盖垫底,粉丝放在中部,蟹块、蟹螯放面上,上撒茭菱,加盖,煮沸,原煲上席即成。

炒蟹黄油

炒蟹黄油,是取雌蟹之黄、雄蟹之油,精工烹制而成。此菜蟹黄金红,蟹油玉白,两色相间,犹如堆金叠玉,成菜具有葱的清香,姜的芳香,浓郁的蟹香,入口滋润鲜美,是名贵的深秋时令菜。

原料

净蟹黄80克、净蟹油80克、葱段5克、葱花5克、姜米3克、精盐2克、白糖5克、米醋3克、湿淀粉10克、酱油10克、绍酒15克、胡椒粉1克、熟猪油60克。

制法

(1)冷蟹黄、净蟹油整理干净,沥干水分。

(2)炒锅置旺火上烧热,放入熟猪油烧至六成热,放入葱段煸出香味,放入



净蟹黄、净蟹油,用锅铲轻轻均匀摊干,略煎后翻面,煎另一面至定型,烹入绍酒,加盖焖几秒钟,再加入姜米、胡椒粉、酱油、白糖、沸水,烧沸后改用小火,烧至蟹黄、蟹油凝结熟透,再改用旺火,用湿淀粉勾芡,最后滴入米醋,撒下葱花,淋入熟猪油推匀,出锅装盘即成。

XO 酱爆带子

XO 酱,作为广东酱料制作的代表,号称广东酱料的极品之作,是现代中餐复制酱料的榜样,具有配方化、秘方化、个性化的特征。XO 酱除了使用朝天椒、蒜蓉、干葱等原料外,还特别放了虾米、咸鱼、干贝、火腿等名贵材料,经过长时间熬煮而成,酱味香浓无比。

原料

带子 400 克、青红椒件各 40 克、姜花 2 克、蒜蓉 3 克、葱度 5 克、XO 酱 15 克、精盐 4 克、味精 5 克、蛋清 20 克、干细淀粉 10 克、绍酒 10 克、湿淀粉 10 克、芝麻油 10 克、食用油 1 千克(约耗 75 克)。

制法

(1)带子洗净,吸干水分,加入精盐、味精、蛋清、干细淀粉充分拌匀,装入保鲜盒,入冰箱保存,腌制 1 小时。

(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧至四成热,下带子滑油至刚熟,倒在漏勺里沥油,锅内留少许油,放入姜花、蒜蓉、青红椒件炒香,下 XO 酱、带子,烹入绍酒炒匀,下用汤汁、湿淀粉、芝麻油调成的芡汁推匀,下葱度、明油炒匀,装盘即成。

豉汁蒸原只鲜带子

带子的营养非常丰富,高蛋白,低脂肪,易消化,是很好的烹饪原料,只有新鲜的带子味道才鲜美,只有短时间的加热方法成菜质地才细嫩。带子连壳蒸制,既有带子的原味,又有豉汁的芳香,食时手持壳边,先尝汁再吃肉,别有风味。

原料

活带子 12 只、水发粉丝 100 克、豉汁 15 克、陈皮末 3 克、姜米 2 克、金蒜蓉 2 克、银蒜蓉 2 克、辣椒米 4 克、葱末 3 克、精盐 3 克、味精 3 克、白糖 1 克、胡椒粉 1 克、老抽 2 克、食用油 30 克。

制法

(1)长尖刀插入活带子两壳之间,贴着其中一边壳剥离闭壳肌肉,沿着壳边

分离两壳,用剪刀剪齐带肉的那边壳,将带子肉旁边的肠脏污物洗去。

(2)把豉汁、陈皮末、姜米、金蒜蓉、银蒜蓉、辣椒米、老抽、精盐、味精、白糖拌匀,分别放在带子肉上,粉丝围在带子肉旁边,加油少许,上笼用旺火蒸5分钟取出。

(3)把葱末、胡椒粉撒在带子肉上,烹上热食用油即成。

百搭酱炒生蚝

本菜是用急火加热的炒制方法制作,突出生蚝的鲜嫩,配以新潮、香辣、浓郁风味的百搭酱,风味新奇美好。

原料

新鲜生蚝400克、姜片5克、马耳朵葱15克、洋葱件30克、精盐4克、白糖3克、百搭酱35克、绍酒15克、湿淀粉10克、芝麻油2克、食用油1千克(约耗75克)。

制法

(1)将新鲜生蚝,加精盐拌匀,放入沸水锅中焯水,至五成熟,倒在漏勺里沥水。

(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧至五成热,再放入生蚝滑油至刚熟,倒在漏勺里,沥去油分。

(3)锅内留少许油,下姜片、马耳朵葱、洋葱件、百搭酱炒香,下生蚝、葱条,烹入绍酒,下汤汁、精盐、白糖略炒,下芝麻油,用湿淀粉勾芡,下明油推匀,装盘即成。

酥油鱿鱼丝

酥油鱿鱼丝的原料特殊,鱿鱼取之于渔船返航时已晾晒成五成干的鱿鱼烹制而成,风味鲜醇,脆嫩香甜,非一般干鱿鱼、鲜鱿鱼所能比拟。

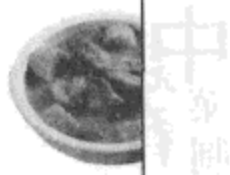
原料

干鱿鱼(约五成干)200克、绿豆芽150克、葱丝50克、蒜米15克、精盐6克、味精2克、绍酒15克、芝麻油5克、熟猪油800克(约耗50克)。

制法

(1)将五成干的干鱿鱼放入清水中浸泡30分钟,撕去外膜,切成6厘米长、0.4厘米宽的粗丝。

(2)绿豆芽摘去头尾,洗净,放入沸水中焯水,捞出沥干水分,用精盐、味精、



芝麻油拌匀,装入盘内垫底。

(3)炒锅置旺火上,下熟猪油烧至六成热,放入鱿鱼丝快速过油,倒在漏勺内沥油。锅中留余油少许,放入蒜米煸香,加入鱿鱼丝、葱丝、芝麻油、绍酒、精盐、味精,迅速颠炒几下,起锅装在绿豆芽上即成。

缤纷花姿片

花姿是南方地区对鲜墨鱼的称谓,鲜墨鱼色泽洁白,肉质结实厚重,适宜剖上各种花刀,适宜短时间的炒制。本菜配用锦绣料炒制,色彩缤纷鲜艳,口感清爽。

原料

鲜墨鱼 200 克、笋片 50 克、胡萝卜片 30 克、马蹄片 30 克、荷兰豆 30 克、洋葱片 25 克、湿银耳 25 克、姜花 2 克、蒜蓉 2 克、葱度 4 克、精盐 6 克、味精 3 克、胡椒粉 1 克、姜汁酒 10 克、食碱 10 克、绍酒 10 克、湿淀粉 10 克、芝麻油 2 克、食用油 1 千克(约耗 75 克)。

制法

(1)洗净鲜墨鱼剖花刀后切成薄片,用姜汁酒、食碱腌制 30 分钟。

(2)锅内放入清水烧沸,下笋片、胡萝卜片、湿银耳、荷兰豆、马蹄片、精盐,焯水 30 秒钟,倒在漏勺里,沥水。腌好的墨鱼片放入沸水锅中焯水片刻,倒在漏勺里,沥水。

(3)炒锅置旺火上,加入食用油烧至五成热,下墨鱼片,滑油至刚熟,倒在漏勺里,滤干油。锅内留少许油,下姜花、蒜蓉、洋葱片炒香,再下笋片、胡萝卜片、银耳、荷兰豆、马蹄片、墨鱼片、葱度,烹入绍酒,下用芡汤、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、芝麻油调成的芡汁炒匀,再下明油炒匀,装盘即成。

鸡汤氽海蚌

海蚌,是我国海产品中的珍品,肉质脆嫩,色白透明,仅在淡咸水交汇处的海水细沙中生长,最宜短时间加热的烹调技法。鸡汤氽海蚌一菜体现了海蚌的原料特色和品质特征。成菜色泽洁白透明,质地脆嫩,味清鲜突出。

原料

鲜海蚌尖 200 克、老母鸡 1 只(约重 1.5 千克)、鲜牛肉 500 克、猪瘦肉 500 克、精盐 5 克、白酱油 25 克、绍酒 25 克。

制法

(1)将母鸡宰杀洗净,留血水,鸡脯肉取下待用。其余鸡肉、鲜牛肉、猪瘦肉

切成大块,一并放入炖盅中,加清水4千克,上笼用旺火蒸4小时取出,去肉取汤,撇去浮油,沥去杂质。鸡脯肉剁成蓉,加适量鸡血水、精盐拌匀,捏成几个小圆球,与鸡汤一同下锅煮5分钟,捞出鸡蓉球,锅内鸡汤倒入剩余的鸡血水搅拌几下,小火加热,鸡血成熟上浮捞出,鸡汤沥去杂质后,倒入炖盅中,放入鸡蓉球,上笼蒸1小时取出,再用纱布过滤,即成特制的鸡汤。

(2)海蚌尖片成薄片,放入沸水锅中快速氽至六成熟取出,剔净蚌膜,装在碗中,加入绍酒拌匀,沥干酒汁,装入汤碗内,加入鸡汤稍浸,再将汤汁滗出。

(3)鸡汤烧沸,加入白酱油调味,将鸡汤装入蚌肉碗内即成。

奇妙海鲜卷

卡夫奇妙酱是风靡世界的沙拉酱,也就是蛋黄酱,它秉承经典口味,独有清爽口感,酸甜适口。本来卡夫奇妙酱是调配沙拉菜式使用的酱料,但现在中式菜肴灵活应用到热菜制作,与海鲜相配,则有另外一种风味。

原料

腌虾仁60克、蟹肉60克、腌带子60克、鲜笋80克、水发香菇50克、韭黄段50克、茼蒿10克、威化纸12张 蛋液50克、面包糠100克、卡夫奇妙酱80克、精盐4克、味精2克、食用油1千克(约耗120克)。

制法

(1)腌虾仁、腌带子、蟹肉切成丁,均氽水至刚熟,倒在漏勺里,沥干水分,晾冷。

(2)鲜笋、水发香菇切成小丁,放入沸水中,加精盐焯水,倒在漏勺里,滤干水分,晾冷。

(3)将处理好的各料放入盆内,加韭黄段、茼蒿、精盐、味精,拌匀成海鲜卷馅料。

(4)在威化纸上放入拌制好的馅料,馅料上挤上适量卡夫奇妙酱,卷包成长方形,用蛋液封口,海鲜卷先粘上蛋液,再粘匀面包糠。

(5)炒锅置旺火上,加入食用油烧至五成热,放入海鲜卷浸炸至金黄色,倒在漏勺里,沥油,装盘摆放好,跟卡夫酱佐食。

凉拌蜇皮

鲜海蜇又有蜇头、蜇皮之分,市场供应的鲜海蜇都要经过以明矾为主要原料的几次腌制处理,质地才脆中带韧,爽口清脆。凉拌蜇皮以蜇皮丝、鸡丝、火



腿丝相配而成,成菜色泽鲜明,香脆爽口,四季皆宜,是良好的佐酒佳肴。

原料

海蜇皮 200 克、熟火腿丝 30 克、熟鸡脯肉丝 30 克、黄瓜 200 克、青椒丝 15 克、蒜末 10 克、精盐 8 克、白糖 20 克、味精 3 克、酱油 10 克、醋 25 克、芝麻油 25 克。

制法

(1)将海蜇皮表面红色的薄膜剥去,切成长 6 厘米的细丝,加入精盐揉搓,再浸在清水中反复漂洗几次,除去涩味、腥味、咸味,捞出沥水。

(2)黄瓜去皮、去瓤,切成丝,用精盐拌匀。青椒丝在沸水中焯一下,捞出。碗内加入精盐、蒜末、白糖、味精、酱油、醋、芝麻油调成味汁。

(3)将调成的味汁加入海蜇丝、黄瓜丝拌匀,放在盘中,表面盖上熟鸡脯肉丝、青椒丝、熟火腿丝即成。

生炆河虾

生炆是我国民间使用的一种生食菜肴的制作方法,用烈性的曲酒和调味料拌匀腌制,可以达到杀菌去腥的作用,又能保持原料生鲜的质地,突出独有的成菜风味。成菜皮薄透明,外壳柔软,肉嫩味鲜,乃佐酒佳肴。

原料

新鲜小河虾 250 克、曲酒 30 克、青红椒粒 10 克、姜米 5 克、葱花 4 克、蒜末 5 克、精盐 5 克、白酱油 50 克、白糖 30 克、香醋 15 克、胡椒粉 1 克、红腐乳汁 10 克、芝麻油 25 克。

制法

(1)新鲜小河虾剪去虾枪和须足,用凉水反复洗净,加入精盐、曲酒拌匀,腌制 30 分钟,达到杀菌去腥的作用。

(2)将腌好的虾放入盘内,把白酱油、白糖、香醋、红腐乳汁、青红椒粒、蒜末、姜米调匀成味汁,浇在虾上,淋上芝麻油,撒上胡椒粉、葱花即成。

煲龟苓汤

煲鱼苓汤是用全龟与新鲜茯苓、鸡肉、猪骨同煲,制作而成的汤菜,具有汤色淡黄,肉质软滑,滋味鲜美,食疗价值高的特点。

原料

活金钱龟 1 只、猪骨 300 克、光鸡 300 克、鲜茯苓 150 克、精盐 10 克、姜片 15

克、米酒 15 克。

制法

(1) 活金钱龟放入冷水锅中,慢火加热至微沸,将龟慢慢烫死,取出刮去黑膜,撬开龟壳,去内脏,洗净。再放入沸水中,加姜片、米酒,烧沸,取出洗净。光鸡、猪骨斩块,放入沸水锅中氽水,取出洗净。鲜茯苓刮去外皮,洗净,切成片状。

(2) 将汤汁、龟、猪骨、鲜茯苓、光鸡、米酒、姜片放入砂锅,加盖,先用旺火煮沸,改用小火煲 2 小时,取出龟和鸡,撕肉成丝。再将龟骨、鸡骨放回砂锅内续煲 4 小时,去骨和茯苓片,用洁净毛巾将汤汁过滤。再将汤和龟肉、鸡肉放回砂锅内,加精盐,烧沸,上席即成。

红焖水龟

乌龟也称水龟,其肉性温,有滋阴补血之效,可治阴虚、劳热、久咳咯血、疟疾诸症。将水龟与猪肉长时间烧焖,成菜色泽红润光亮,汤汁稠浓,质地软烂,鲜香肥美。

原料

水龟 500 克、猪五花肉 200 克、姜片 10 克、葱白段 15 克、精盐 5 克、酱油 50 克、白糖 5 克、味精 3 克、绍酒 50 克、食用油 75 克。

制法

(1) 将水龟宰杀,放入 90℃ 的热水中烫 4 分钟,捞入冷水中洗净皮膜,用刀从水龟的背、腹中间劈入,去内脏,剁成块,用清水漂洗干净。猪五花肉切成边长约 2.5 厘米的方块,放入沸水中氽水,捞出洗净。

(2) 炒锅置旺火上,加入食用油烧热,放入姜片、葱白段炸出香味,放入龟肉、猪肉,煸炒至猪肉出油,烹入绍酒,加入酱油、精盐、白糖烧沸,改用小火焖 10 分钟,再加入汤汁用大火烧沸,改用小火焖至肉烂,加入味精,用大火收浓汤汁,装盘即成。

干贝绣球

干贝绣球是具有典型江苏风味特色的一道名菜,制作精细,用料考究,色彩艳丽,成形美观,鲜嫩滑爽。目前流行全国,成为中餐宴席常使用的造型菜肴。

原料

鱼肉 100 克、鲜虾仁 150 克、干贝 30 克、香菇丝 50 克、熟火腿丝 50 克、绿菜叶丝 5 克、鸡蛋清 2 个、葱姜汁水 50 克、精盐 4 克、味精 4 克、绍酒 20 克、湿淀粉



8 克、熟鸡油 25 克、熟猪油 50 克。

制法

(1)干贝洗净,放入碗内加清水,上笼蒸至松软取出(原汤留用),干贝剔除边筋,晾冷,揉搓成丝绒状,同香菇丝、熟火腿丝、绿菜叶丝拌和均匀。

(2)鲜虾仁、鱼肉洗净,剁成蓉状,放在碗内,加入鸡蛋清、绍酒、葱姜汁水、清水,充分搅拌上劲。

(3)用手将蓉料挤成直径约 2 厘米大小的丸子,放入干贝丝中滚动,粘满各色丝条取出,上笼用小火蒸熟。

(4)炒锅置火上烧热,放入熟猪油、鸡清汤、适量干贝原汤烧沸,放入精盐、味精,用湿淀粉勾芡,淋上熟鸡油,同时将蒸熟的干贝球出笼装盘,将调制好的味汁浇在上面即成。

第二节 畜肉类菜肴

芝麻肉丝

芝麻肉丝是四川传统冷菜,系用四川特色的“炸收”方法制成。炸收是将经刀工切成的丝、丁、片、块、条的原料放入油锅中,炸干表面水汽,再加调料,汤汁于锅中,用小火慢收,使之收汁亮油,回软入味,晾冷成菜。用此法烹制成的芝麻肉丝,色泽棕红,酥软干香,咸鲜中略带回甜。

原料

猪瘦肉 500 克、熟白芝麻 12 克、姜片 12 克、葱段 25 克、精盐 10 克、白糖 8 克、味精 4 克、糖色 15 克、绍酒 40 克、芝麻油 10 克、食用油 800 克(约耗 100 克)。

制法

(1)猪瘦肉切成 8 厘米长,0.4 厘米粗的丝,用精盐、绍酒、姜片、葱段拌匀,腌制 30 分钟。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至七成热,放入肉丝炸干表面水汽,呈金黄色时捞起,沥油。

(3)锅内放入清水,加绍酒、精盐、白糖、糖色、肉丝,中火烧沸,再改用小火

加热,收至汤汁将干,油汁清亮时,加入芝麻油、味精簸匀,起锅晾冷,撒熟白芝麻拌匀,装盘即成。

晾肉

这是流行北方地区的一款佐酒凉菜,是冬春季的时令菜。这个菜的特色在于制作方法,是将猪瘦肉晾干后再行烹制。成菜色泽红亮,质地柔韧有咬劲,入口醇香。

原料(4 份量)

猪瘦肉 1.2 千克、面筋 500 克、姜片 75 克、精盐 10 克、酱油 120 克、白糖 150 克、绍酒 50 克、味精 8 克、红曲水 5 克、芝麻油 25 克、食用油 1 千克(约耗 150 克)。

制法

(1)把猪瘦肉顺着肉纹片切成宽 4 厘米、厚 0.3 厘米的条带形,挂在阴凉通风的地方,晾干水分。取下剪成长 5 厘米的段,用温水洗净。面筋用清水洗净,挤去水分,切成长 4 厘米的段。

(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧至八成热,放入面筋炸成金黄色,倒在漏勺内沥油。炒锅内放入沸水、晾干的肉,小火煮 1 小时,再把肉捞入清水中洗净。

(3)炒锅置中火上,加入芝麻油烧热,放入姜片爆香,再放入白糖炒化,随即放入酱油、绍酒、味精、红曲水、清水烧开,放入炸好的面筋和煮熟的肉,改用小火爆 1 小时左右,至汤汁不多并已浓稠时,连汤带肉起锅,自然晾冷,装盘即成。

糖醋排骨

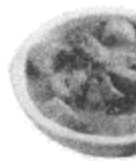
制作排骨的方法很多,而四川的糖醋排骨则是用蒸、炸、收三种方法复合制作成菜。成品色泽棕红油亮,质地酥松而离骨,食之有浓郁的肉香,甜酸味浓郁,最宜佐酒和品味。

原料

猪排骨 400 克、熟白芝麻 15 克、姜片 10 克、葱段 20 克、花椒 1 克、精盐 6 克、白糖 150 克、醋 75 克、糖色 10 克、绍酒 30 克、芝麻油 2 克、食用油 1 千克(约耗 80 克)。

制法

(1)猪排骨洗净,顺肋条骨缝划成条,再斩成 4 厘米长的段,清水中漂洗干



净,再放入沸水锅中氽水,捞起沥干水汽。

(2)猪排骨加入姜片、葱段、绍酒、精盐、花椒拌匀,腌制1小时,上笼用中火蒸至肉软能离骨时取出,沥干水分。

(3)炒锅置旺火上,放入食用油烧至七成热,放入排骨,炸成浅金黄色捞起。炒锅洗净,加入清水、精盐、部分白糖、排骨、糖色、绍酒,用小火收汁,待汤汁黏稠时,再放入剩余白糖、醋、芝麻油,再收一下起锅,晾冷撒上芝麻拌匀,装盘即成。

回锅肉

回锅肉是四川人家会做,人人爱吃,久吃不厌的第一家常菜,有人将它喻为四川人的“家乡菜”,四川菜的“头菜”。烹制回锅肉,看似平常简单,但要使肉片呈灯盏窝,好看好吃,肥而不腻,是相当需要技术的。成菜色泽红亮,肉片干香化渣,肥而不腻,咸鲜微辣回甜,有浓郁的酱香味。

原料

带皮猪后腿肉 350 克、青蒜苗 100 克、郫县豆瓣 25 克、精盐 2 克、白糖 5 克、味精 2 克、甜面酱 10 克、酱油 10 克、混合油 50 克。

制法

(1)将肥瘦相连的带皮猪后腿肉刮洗干净,放入汤锅内煮至肉熟皮软,捞出自然冷透,切成5厘米长、4厘米宽、0.2厘米厚的片。青蒜苗切成马耳朵形。

(2)炒锅置旺火上,放入混合油烧至六成热,放入肉片、精盐翻炒,至肉片吐油呈灯盏窝状,放入剁细的郫县豆瓣炒香上色,放入甜面酱炒出香味,加入酱油、白糖、味精炒匀,再放入青蒜苗炒断生,起锅装盘即成。

蒜泥白肉

蒜泥白肉是四川的一款传统冷菜,是随处可见,大家喜爱,誉满全国的家常小菜。煮制成熟的白肉片,肥瘦相连,片薄而张大,厚薄一致,又有“白片肉”、“云白肉”之称。成菜色泽金红油亮,质地细嫩,味道鲜香,蒜泥味浓。

原料

带皮猪后腿肉 250 克、蒜泥 6 克、酱油 20 克、红油辣椒 80 克、精盐 2 克、味精 2 克、白糖 8 克、芝麻油 2 克。

制法

(1)将肥瘦相连的带皮猪后腿肉刮洗干净,放入汤锅内,小火煮至皮软成

熟,再用原汤浸泡 20 分钟捞出。

(2) 捞出浸泡后的猪肉,用毛巾吸干水分,片成 10 厘米长、4 厘米宽的薄片,越薄越好,分散装入盘内。

(3) 将酱油、红油辣椒、蒜泥、精盐、白糖、味精、芝麻油调成蒜泥味汁,食用时淋在片好的肉片上即成。

鱼香肉丝

鱼香肉丝是四川的经典名菜,以用四川独有的软炒方法烹制成菜,烹制时不过油,不换锅,急火短炒,一锅成菜。成菜色泽红亮,散籽亮油,咸甜酸辣兼备,鱼香味浓郁。

原料

猪瘦肉 200 克、莴笋 50 克、水发木耳 50 克、姜米 5 克、葱花 20 克、蒜米 10 克、泡红辣椒 25 克、精盐 2 克、白糖 15 克、味精 2 克、酱油 2 克、醋 12 克、绍酒 5 克、湿淀粉 25 克、混合油 70 克。

制法

(1) 猪瘦肉切成 8 厘米长、0.3 厘米粗的丝,加精盐、湿淀粉拌匀,码味上浆。莴笋、水发木耳切成丝。泡红辣椒剁蓉。碗内放白糖、精盐、味精、醋、酱油、汤汁、绍酒、湿淀粉调成芡汁。

(2) 炒锅置旺火上,下混合油烧至六成热,放入肉丝炒至散籽发白,加入泡红辣椒、姜米、蒜米炒香上色,再加入莴笋丝、木耳丝炒匀,烹入芡汁颠翻几下,再放入葱花,收汁亮油起锅,装盘即成。

过油肉

过油肉源于山西,是流行于北方地区的一个大众化菜肴,传播很广。具有原料丰富可变,质地细嫩,讲究火候的特征。

原料

猪里脊肉 150 克、玉兰片 25 克、黄瓜片 25 克、姜米 2 克、葱片 4 克、蒜片 5 克、黄酱 5 克、鸡蛋 1 个、精盐 3 克、酱油 10 克、醋 4 克、味精 2 克、绍酒 5 克、湿淀粉 40 克、芝麻油 5 克、熟猪油 500 克(约耗 75 克)。

制法

(1) 除去猪里脊肉上的油脂和板筋,横放在砧板上,切成边长 5 厘的菱形片放在碗里,加入鸡蛋、芝麻油、黄酱、酱油、精盐、湿淀粉拌匀。另取一碗,加入汤



汁、精盐、味精、酱油、绍酒、湿淀粉,调成芡汁。

(2)炒锅置旺火上,加入熟猪油烧至七八成热,放入腌制好的肉片过油,用筷子拨散后倒入漏勺内沥油。锅内留熟猪油少许,放入葱片、姜米、蒜片煸出香味,加入肉片、玉兰片、黄瓜片,先用醋烹一下,再加入调好的芡汁,颠翻几下,淋上熟猪油推匀,装盘即成。

东江炸春卷

炸春卷是个古老的菜式,是从古代的“春盘”演变而来。成菜色泽金黄,皮酥脆,馅爽软,是广东客家传统菜的代表。

原料

猪肉 200 克、鱼肉 120 克、湿鱿鱼 30 克、湿香菇 30 克、蛋液 150 克、精盐 6 克、白糖 1 克、干细淀粉 100 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)将猪肉、鱼肉、湿鱿鱼、湿香菇切成黄豆大小的粒,放入盆中,加精盐、白糖、清水、干细淀粉、蛋液充分拌匀。

(2)小火烧锅,锅内少许油烧热,下打散的蛋液,摊成厚薄均匀的大圆片,取出蛋皮,用蛋皮包入肉馅,卷成圆筒形,斜切成菱形块,切口捏紧。

(3)炒锅置中火上,加入食用油烧至五成热,蛋卷逐块下锅,炸至外皮微硬时,将锅端离火口,让其浸炸 1 分钟,再将锅放回炉上,炸至外皮脆硬呈金黄色,倒在漏勺里,沥油,装盘即成。

走油豆豉扣肉

豆豉是中国民间使用的一种发酵类食品,常常用作调味品,全国各地都有自己特色的豆豉产品,烹饪用途也各具特色。走油豆豉扣肉是湖南地区以浏阳豆豉为主要调料制作的一道特色名菜,成品色泽红亮,香味浓郁,吃起来肥而不腻,软烂鲜美。

原料

带皮猪五花肉 600 克、豆豉 80 克、甜酒汁 50 克、酱油 25 克、精盐 8 克、食用油 800 克(约耗 80 克)。

制法

(1)带皮猪五花肉放在炭火上烧焦皮上余毛,放在热水中刮洗干净,放入热水锅中,煮至八成熟捞出,擦干肉皮上的水,趁热将甜酒汁抹在肉皮上面。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至八成热,五花肉皮朝下放入走油,肉皮炸至红色时起锅,放入汤锅里稍煮一下,见肉皮起皱纹捞出,切成10厘米长、0.6厘米厚的大片,再横中切一刀,但不切断。将切好的五花肉皮朝下整齐排列在大碗中,剩余的边角肉成梯形排放于碗的边缘,上面均匀放入精盐、酱油、豆豉,上笼用中火蒸至软烂,取出翻扣在盘中即成。

干扣肉

干扣肉是北方的传统菜肴,是中餐扣肉的另一种特色形式。此菜的特点是不使用食用盐,全凭海米本身的咸味渗入肉中来调味,而且肉含浓郁的虾味,回味悠长。

原料

猪五花肉500克、海米50克、姜片3克、葱段5克、蒜头5克、绍酒15克、蜂蜜15克、食用油1千克(约耗50克)。

制法

(1)猪五花肉刮洗干净,在沸水锅中煮至八成熟捞出,趁热在表皮上抹一层蜂蜜晾干。海米剁成碎末。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至八成热,猪肉块皮向下放入炸制,至金黄色时,捞入沸水中泡软。把猪肉皮朝下放在砧板上,从中间竖切一刀,再横着每隔1.5厘米切一刀,都切到肉皮处为止。把猪肉块(皮朝下)摆入大碗中,海米末填入肉缝中,再放上姜片、葱段、蒜头、绍酒,上笼用中火蒸至质地软烂。

(3)食用时取出,拣去姜片、葱段、蒜头不用,将猪肉扣入盘中即成。

绉纱肉

绉纱肉是以带皮猪肘肉为原料,用多种调料调和入味,运用烤、煮、炸、蒸等多种技法制作而成。成菜肉烂味美,汤浓而鲜,因色泽红润油亮,皮面皱起一层丝纹而得名。

原料

带皮猪肘500克、姜片8克、姜米5克、葱段10克、精盐4克、白糖10克、味精2克、酱油20克、绍酒20克、八角2瓣 糖色15克、食用油1千克(约耗50克)。

制法

(1)带皮猪肘肉放在旺火上,将肉皮燎烤成焦黄色,再放入热水内浸泡,用



刀将焦黄的表皮刮洗干净,再放入汤锅内,用中火煮至五成熟,捞出,用刀在肉皮表面剞十字花刀,涂上一层糖色,晾干表皮水分。

(2)炒锅内放入食用油,旺火上烧至八成热,将肘皮向下放入炸至肉皮金红且起小泡时捞出。

(3)取大碗一个,八角拍碎撒在碗底,将猪肘肉皮朝下放入碗内,加入汤汁、酱油、绍酒、姜片、葱段,入笼蒸烂取出,将猪肘肉翻扣入汤盘内。

(4)蒸肉的汤汁倒入汤锅内,加入白糖、姜米、味精,在中火上煨5分钟左右,待汤汁浓稠后浇在肘肉上即成。

荷叶蒸肉

荷叶蒸肉是一款应时的风味菜肴,在炎热的夏天,鲜荷叶清香扑鼻,色泽翠绿,用它来包裹粉蒸猪肉的原料蒸制成菜,形态美观,色泽清爽,具有猪肉的浓香,荷叶的清香,肥而不腻。

原料

猪五花肉350克、鲜荷叶1张、青豆75克、大米80克、豆腐乳汁10克、红糖15克、姜米8克、葱花10克、花椒10粒 甜面酱10克、酱油10克、五香粉1克、醪糟汁15克。

制法

(1)大米、花椒放入炒锅内,在小火上炒成黄色,晾冷后用石磨磨成粗米粉。

(2)猪五花肉刮洗干净,切成6厘米长、3厘米宽、0.3厘米厚的片,放入盆内,加入酱油、甜面酱、醪糟汁、红糖、豆腐乳汁、姜米、葱花、五香粉拌匀,腌制20分钟,入味后再放入大米粉、清水拌匀,使米粉均匀粘在肉片上。

(3)鲜荷叶放入沸水内烫一下,捞出用清水漂冷,切成边长13厘米的等边三角形,取一片五花肉放在荷叶上,再放上几粒青豆,包成长方形,包完后逐件摆入小蒸笼内,用中火蒸2小时取出,原笼上桌即成。

香芋扣肉

扣肉是中国传统名菜,各地都有。而广东扣肉以芋头为辅料,吸油吸汁,入味充分,成菜肥而不腻,软糯浓香,别有风味。

原料

带皮猪五花肉450克、荔浦芋头300克、蒜蓉2克、八角末1克、南乳15克、精盐3克、白糖4克、老抽20克、湿淀粉10克、食用油1千克(约耗75克)。

制法

(1)带皮猪五花肉皮毛用火燎焦,刮洗干净,放入沸水锅中煮至八成熟,用老抽涂匀皮面上色。荔浦芋头切成长6厘米、宽3厘米、厚0.5厘米的长方块。

(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧至八成熟,放入芋块炸至上浮成熟,捞起。再放猪肉炸至大红色,取出,放入热水中,浸泡半小时,取出切成与芋头大小相同的块。

(4)肉块放入蒜蓉、八角末、南乳、精盐、白糖、老抽拌匀,然后与芋块相间(皮向下),拼排在蒸碗里,用中火蒸2小时至软,取出滗出原汁,将肉、芋块翻扣在烧热的砂锅中。

(5)中火烧热砂锅,加原汁、汤汁、老抽,用湿淀粉勾芡,加明油推匀,取出淋在砂锅中即成。

百花酒焖肉

百花酒是江南镇江地区的名酒,酒性温和,具有香、甜、苦、辣、醇五大特点。使用各种低度酒焖制肉类菜肴是中国菜的传统技法。以百花酒焖出的肉酒香浓郁,肉酥软入味,甜咸可口,肥而不腻,食之别有风味。

原料

带皮猪五花肉1方块(约500克)、姜片6克、葱段20克、百花酒400克、精盐2克、酱油15克、白糖20克。

制法

(1)带皮猪五花肉在中火上燎烤至皮色焦黑,再放入温水中浸软,刮去皮上焦污,洗净,切成12块,每块肉皮上剖花刀。

(2)将姜片、葱段放入垫有竹算子的砂锅内,五花肉肉皮朝上放入锅内,加百花酒、白糖、精盐、酱油,旺火烧沸,加盖,用小火焖至软烂,再用旺火收浓汤汁,原锅上桌即成。

腐乳汁肉

腐乳汁肉是江苏无锡地方名菜。腐乳汁肉主要使用红腐乳作调料,菜肴成形似腐乳大小,是借用红腐乳的形、色、风味和食材来命名的一个菜品。成菜色泽红亮,软烂入味,肥而不腻,甜中带咸。另外,上菜时还可以配荷叶饼,用荷叶饼夹着腐乳汁肉同吃,风味更佳,这种面菜合一的搭配风格,成为现代菜肴成菜的一种风格特色,别有一番风味。



原料

带皮猪五花肉 500 克、红腐乳 40 克、红曲粉 2 克、姜片 5 克、葱段 15 克、精盐 4 克、冰糖 50 克、酱油 10 克、绍酒 25 克、桂皮 2 克、八角 3 克。

制法

(1) 带皮猪五花肉洗净, 切成 3 厘米见方的块。

(2) 砂锅内放入竹筴子垫底, 加入姜片、葱段、桂皮、八角, 带皮猪五花肉块、红腐乳、红曲粉、绍酒、精盐、酱油、冰糖、汤汁, 置旺火上烧沸, 加盖用小火煨 90 分钟, 再加冰糖收浓原汁, 起锅将肉皮朝下扣在碗内。

(3) 扣碗上笼蒸透, 吃时将肉翻扣入汤盘里, 肉汁用旺火烧稠, 浇在肉面上即成。

糖醋咕嚕肉

咕嚕肉原名“古老肉”, 来源于古代调和羹汤所用的酸味, 主要使用梅子一类的酸果, 最早的咕嚕肉用的调味料也是红果汁和橘汁, 现虽改为糖醋, 但人们仍以古老肉名之。“古老”一词用粤音读来就是“咕嚕”, 所以也就称为咕嚕肉了。咕嚕肉是国外中餐的一种代表菜肴。

原料

半肥瘦猪肉 300 克、鲜笋块 80 克、青红椒件 50 克、蒜蓉 2 克、马耳朵葱 5 克、糖醋 150 克、蛋液 30 克、汾酒 8 克、绍酒 10 克、精盐 2 克、湿淀粉 40 克、干细淀粉 75 克、芝麻油 1 克、食用油 750 克(约耗 75 克)。

制法

(1) 半肥瘦猪肉切成厚 0.7 厘米的片, 两面斜刀轻剞十字花纹, 再切成边长 3 厘米的菱形块, 用精盐、汾酒拌匀, 腌制 20 分钟, 再用蛋液、湿淀粉拌匀, 粘上干细淀粉。

(2) 炒锅置旺火上, 加入食用油烧至五成热, 逐块放入肉块, 浸炸 1 分钟, 捞起, 待油温烧至七成热, 下肉块和鲜笋块, 炸至金黄色, 倒入漏勺里沥油。

(3) 将锅放回炉上, 锅内留少许油, 下青红椒件、蒜蓉、马耳朵葱炒香, 烹入绍酒, 加糖醋烧沸, 用湿淀粉勾芡, 将肉块和笋块倒入, 加芝麻油和食用油炒匀, 装盘即成。

樱桃肉

樱桃肉为全国各地都有的一个传统菜, 因成菜形、菜色酷似樱桃故名, 樱桃

肉以江苏菜制作的最有代表性。古法《调鼎集》记载：“烹制樱桃肉时将肉切成小方块，如樱桃大，用黄酒、盐水、丁香、茴香、冰糖同烧。”现今江苏厨师在传统的技法上加红曲水调色，成菜色泽酷似樱桃，质地软烂，甜中微咸，香味浓厚，肥而不腻。

原料

猪五花肉 1 块(约 500 克)、竹筴子一个、豌豆苗 250 克、姜片 5 克、葱段 15 克、精盐 5 克、味精 2 克、冰糖 75 克、红曲水 50 克、绍酒 40 克、食用油 25 克。

制法

(1)猪五花肉刮洗干净，放入沸水锅中，煮约 10 分钟取出。肉皮朝上，用刀在皮面上直刮成 1.6 厘米见方、2 厘米深的小块。

(2)竹筴子置于砂锅内垫底，皮朝上放入肉块，加入汤汁、姜片、葱段、绍酒、红曲水，加盖，用中火烧约 30 分钟，放入冰糖，改小火焖 80 分钟，再加入冰糖，烧至卤汁收稠，皮朝上放入圆盘中间，浇上原卤汁。

(3)炒锅置旺火上烧热，加入食用油，放入豌豆苗、精盐、味精，煸炒至翠绿色，起锅盛放在肉块的四周即成。

五花肉炖粉条

五花肉炖粉条，俗称猪肉炖粉条，是黑龙江民间著名的家常传统菜肴，是东北炖菜的代表菜肴。该菜用五花肉配以用土豆精制的粉条，成菜猪肉肥而不腻，粉条柔嫩烂糯，鲜香适口。

原料

带皮猪五花肉 400 克、粉条 200 克、姜片 10 克、葱条 15 克、花椒 6 克、八角 6 克、糖色 25 克、精盐 10 克、酱油 25 克、味精 5 克、熟猪油 20 克。

制法

(1)带皮猪五花肉切成 2 厘米见方的块。粉条用热水泡透。花椒、八角装入纱布袋内。

(2)带皮猪五花肉放入沸水锅中氽透捞出，用清水洗净。炒锅内放入熟猪油烧至六成热，放入姜片、葱条煸过，放入肉块翻炒，再加糖色、酱油翻炒，使肉上色出味，加入精盐、味精、装有花椒和八角的料袋、鸡汤，用小火炖制 80 分钟，放入粉条，再炖 20 分钟，装盘即成。



锅爆肉

锅爆肉是流行于东北地区的家常风味菜,最早由清真菜演变而来。该菜选用精瘦肉,挂硬糊,用炸烹方法制成,成品色泽金黄,外焦里嫩,甜酸适口。

原料

猪瘦肉 300 克、姜丝 5 克、葱丝 10 克、蒜片 6 克、芫荽 10 克、精盐 10 克、白糖 50 克、醋 30 克、酱油 10 克、湿淀粉 60 克、芝麻油 5 克、食用油 1 千克(耗约 100 克)。

制法

(1)将猪瘦肉切成 6 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的大片,用湿淀粉挂糊拌匀。

(2)炒锅置火上,放入食用油烧至六成热,将猪肉片逐片下锅炸至成熟捞出,将油再烧至八成热,放入肉片再炸一次捞出。

(3)炒锅留底油少许,放入姜丝、葱丝、蒜片爆锅,放入猪肉片,烹入用汤汁、精盐、酱油、白糖、醋、芫荽兑好的味汁,翻炒几下,淋芝麻油出锅,装盘即成。

无锡肉骨头

以地名作为菜肴名称的菜式一定是当地的特色代表菜。无锡肉骨头为无锡传统菜,又名无锡排骨和酱炙排骨,由猪肋排骨烧煮而成。成菜色泽酱红,肉质软烂,芳香扑鼻,油而不腻,既是席上美味,还可作为馈赠亲友的佳品。

原料

猪肋排骨 800 克、竹筴子一个、绍酒 80 克、姜块 10 克、葱段 15 克、精盐 10 克、酱油 50 克、白糖 50 克、八角 3 克、桂皮 4 克。

制法

(1)猪肋排骨斩成大块,加精盐拌匀,放入缸内腌约 10 小时。腌制好的排骨取出,放入大铁锅内,加清水浸没,旺火烧沸后,捞出洗净。

(2)锅内放入竹筴子垫底,排骨整齐放入,加入绍酒、葱段、姜块、八角、桂皮、清水、酱油、白糖,盖好锅盖,小火烧煮至汁稠。食时改刀装盘,浇上原汁即成。

生炒排骨

一半肉一半骨的猪肋骨,肥瘦适中,质地嫩滑,南方厨师喜欢用短时间加热的烹调方法制作成菜,充分体现原材料的优秀特性,而生炒就是常用的方法之一。

原料

猪排骨 300 克、青红椒件 50 克、蒜蓉 3 克、马耳朵葱段 15 克、糖醋 150 克、蛋液 40 克、干细淀粉 75 克、湿淀粉 15 克、精盐 5 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)排骨斩成块,放入清水中漂洗去血水,沥水,加入精盐拌匀,腌制 20 分钟,先上薄干细淀粉拌匀,再加蛋液拌匀,最后再上干细淀粉。

(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧至五成热,放入排骨浸炸至熟,捞起,待油温重新烧至八成热,再下排骨炸至酥脆,倒在漏勺里,沥油。

(3)锅内留少许油,放入青红椒件、蒜蓉,马耳朵葱段炒香,烹入绍酒,加入糖醋烧至微沸,用湿淀粉勾芡,下炸好的排骨,下明油炒匀,装盘即成。

酥炸春花肉

酥炸是炸法的一种,是使用酵面发酵而调制成的面糊(又名“发粉糊”或“发酵糊”)裹糊主料,经热油炸制而成,成菜具有特殊的酥香质感,可使菜肴外部焦酥芳香,内部嫩爽鲜美。春花肉是指用猪里脊肉丝配以荠菜、冬笋、冬菇等辅料炒熟,再用蛋皮包好的半成品。

原料

猪里脊肉 150 克、鸡蛋 3 个、荠菜 20 克、冬笋丝 20 克、冬菇丝 10 克、木耳丝 10 克、葱姜丝 5 克、精盐 4 克、味精 3 克、酱油 5 克、绍酒 3 克、湿淀粉 30 克、花椒盐 5 克、面粉 50 克、食碱 2 克、老酵面 50 克、芝麻油 2 克、熟猪油 750 克(约耗 75 克)。

制法

(1)鸡蛋打入碗内,加精盐、湿淀粉搅匀,用炒锅摊成蛋皮,每张蛋皮切成 6 块。里脊肉切成长 6 厘米、粗 0.2 厘米的丝。面粉加入老酵面、清水搅匀,再加入熟猪油、食碱调成发酵糊。面粉加水调成面糊。

(2)炒锅内加熟猪油,中火烧至五成热时,放入葱姜丝爆锅,再下入肉丝、荠菜、冬笋丝、冬菇丝、木耳丝、酱油,略炒,加入汤汁、精盐、味精,用湿淀粉勾成浓芡,加芝麻油推匀,起锅成馅。

(3)炒好的馅料分放在蛋皮内,逐个卷成食指粗的卷,用面糊黏住口,再逐个粘匀发酵糊,放入八成热的油锅内,炸至金黄色捞出,摆入盘内,与花椒盐佐食。



清炖蟹粉狮子头

狮子头是以成菜的形态犹如雄狮之首来取名的一个中餐名菜,是中餐使用猪肉为主料制作的一个代表菜肴,全国各地都有,制作方法和风味有一定的地区差别。清炖蟹粉狮子头是江苏菜的代表菜品,选用七成肥、三成瘦的猪肉粗斩,再配以蟹肉、蟹黄、调料,制成肉丸,下垫青菜心,通过焖制而成。成菜猪肉肥嫩,蟹肉鲜香,菜心软烂,一般使用调羹舀食,食后齿颊留香。

原料

猪肋条肉 600 克、蟹黄 30 克、蟹肉 80 克、青菜心 300 克、虾子 10 克、葱姜汁水 50 克、精盐 10 克、绍酒 60 克、干细淀粉 25 克、熟猪油 50 克。

制法

(1)猪肋条肉细切粗斩成石榴米状,放入盆内,加葱姜汁、蟹肉、虾子、精盐、绍酒、干细淀粉搅拌上劲。

(2)青菜心洗净,菜头切成十字刀纹,切去菜叶尖,放入炒锅内,旺火煸至翠绿色,加精盐、汤汁,烧沸离火。

(3)取砂锅 1 只,用熟猪油擦抹锅底,再将青菜心排入,倒入肉汤,置中火上烧沸,将拌好的肉馅分成几份,逐份放在手掌中抻成光滑的肉丸,排放在菜心上,再将蟹黄分嵌在每只肉丸上,上盖青菜叶,加盖,烧沸后改用小火焖 3 小时,上桌时揭去青菜叶即成。

竹荪肝膏汤

“肝膏”是四川菜肴制作工艺的传统杰作,是精选细沙鸡肝,取肝汁加其他原料调配,上笼蒸至凝结而成。成菜汤菜合一,质地细腻,口感软嫩,容易消化,营养丰富,是调养身体的最佳菜品。

原料

黄色细沙鸡肝 200 克、干竹荪 15 克、鸡蛋清 3 个、清汤 1 千克、姜片 5 克、葱段 5 克、精盐 3 克、胡椒粉 1 克、绍酒 10 克。

制法

(1)干竹荪用温水泡发 10 分钟,去根洗净,切成 4 厘米长、2 厘米宽的段,放入清水中漂洗,加入热汤汁、精盐、绍酒煨味。

(2)黄色细沙鸡肝去筋,捶成细蓉,放入汤碗内,加入冷清汤调匀,用细丝箩沥去肝渣,肝汁留用。将姜片、葱段拍松,放入肝汁中浸泡 5 分钟,拣去不用,再

加入鸡蛋清、精盐、胡椒粉、绍酒调匀,装入汤盘中,上笼用小火蒸 10 分钟左右,见肝汁凝结成肝膏即可。

(3)炒锅置旺火上,加入清汤、胡椒粉、竹荪,烧沸后舀入汤碗中,同时将笼内肝膏取出,然后轻轻滑入清汤碗中即成。

珍珠丸子

蒸是中餐特色的烹调方法,是民间喜爱的传统方法,使用方便,应用广泛。在湖北沔阳大街小巷的餐馆一般都有一大蒸锅,上有 3 个小圆孔(蒸汽孔)的大木盆,每个小圆孔上放几层或 10 几层的小蒸笼,蒸汽腾腾,满街飘香。珍珠丸子是湖北著名的“沔阳三蒸”之一,与四川的珍珠丸子完全不同,是用猪肉做成的丸子,再滚以糯米蒸制而成,米粒竖起,晶莹洁白,如颗颗珍珠。

原料

猪瘦肉 300 克、猪肥肉 80 克、糯米 150 克、荸荠 50 克、姜米 5 克、葱花 10 克、精盐 6 克、味精 2 克、绍酒 15 克、胡椒粉 1 克。

制法

(1)猪瘦肉剁成蓉,猪肥肉切成黄豆大小的颗粒。荸荠削皮切成黄豆大的丁。糯米淘洗干净,用温水浸泡 2 小时,捞出沥干。

(2)猪肉蓉加味精、精盐、葱花、姜米、绍酒、胡椒粉,分次加入适量清水,搅拌上劲,再加入肥肉粒、荸荠丁拌匀,挤成直径 3 厘米的肉丸,放入有糯米的筛内滚动,粘上糯米,再逐个拣放在蒸笼内排放整齐,用旺火蒸 12 分钟,取出装盘即成。

火爆燎肉

此菜选用猪臀尖肉,采用山东菜擅长的“火爆”技法烹制而成,是体现火候技巧的一盘菜肴。火爆需旺火热油,在油温达十成热时,锅内油料被引燃,火苗升起后快速投入主料,迅即爆炒完成。成菜颜色紫红,香嫩味美,略带燎焦味。

原料

猪臀尖肉 350 克、葱丝 25 克、葱白段 50 克、姜丝 2 克、蒜片 2 克、甜面酱 40 克、酱油 10 克、绍酒 15 克、芝麻油 10 克、食用油 125 克。

制法

(1)猪臀尖肉洗净切成长 5 厘米、宽 4 厘米、厚 0.2 厘米的片,放入碗内,加入葱丝、姜丝、蒜片、酱油、甜面酱、芝麻油、绍酒拌匀,腌制 10 分钟。



(2)炒锅内放入食用油,用旺火烧至十成热时,火苗沿锅边直上,引燃锅内食用油时,迅速将腌制好的肉片倒入,用炒勺急速拨动,快速放入甜面酱、葱白段,同时颠翻炒锅,使肉片在热油中半炒半燎约45秒钟,即可起锅装入盘内。

风鱼烧肉

风鱼,又名腌鱼、腊鱼,一般是用青鱼、鲤鱼、鲢鱼宰杀腌制后挂在通风的地方风干,制成风干鱼。风鱼烧肉是用风干鱼与鲜猪肉混烧而成,成菜不但有风鱼的香浓风味,还有猪肉的嫩滑,鲜美可口。

原料

带皮猪五花肉400克、风干鱼150克、葱段50克、白糖3克、味精2克、酱油20克、绍酒25克、芝麻油10克。

制法

(1)风干鱼用温水泡洗,切成3厘米见方的块。带皮猪五花肉切成2厘米见方的块,余水待用。

(2)炒锅置旺火上,放入少许油滑锅,投入带皮猪五花肉稍煸炒,放入葱段、风干鱼、汤汁、味精、白糖、酱油、绍酒,小火烧焖90分钟,淋上芝麻油,撒上葱段,起锅即成。

亮干肉

亮干肉是湖北黄冈地区的传统风味名菜,以瘦猪腿肉切片加工制成,成菜时,汤汁收干,肉片呈嫣红色,干而不柴,软嫩滑润,油而不腻,咸鲜中略有微甜,入口愈嚼愈香。

原料

瘦猪腿肉500克、酱瓜30克、酱姜20克、精盐2克、白糖25克、酱油10克、蜜桂花10克、芝麻油15克、硝水适量。

制法

(1)瘦猪腿肉切成6厘米长、4厘米宽、0.3厘米厚的长方片,加硝水、精盐腌制90分钟。酱瓜、酱姜切成小薄片,用清水漂去部分咸味。

(2)炒锅置中火上,下清水烧沸,肉片放入煮20分钟,捞出用清水漂洗干净,沥干水分。

(3)炒锅置旺火上,放入汤汁、肉片、白糖、酱油、酱瓜、酱姜、蜜桂花等,熬煮15分钟,待糖水收干至能牵丝时,放入芝麻油,颠簸几下起锅,盛盘即成。

梳子夹干肉

梳子夹干肉系湖北地方传统菜,将猪肉、豆腐干均切成宽窄、厚薄相同的片,豆腐干片夹于肉片中间,排列整齐,形如发梳,故名。成菜刀工美观,肉片肥瘦相连,滑润鲜香,豆腐干软嫩,鲜香浓郁。

原料

猪五花肉 400 克、腌菜 75 克、豆腐干 5 块、姜米 5 克、葱花 10 克、麦芽糖 15 克、酱油 65 克、味精 1 克、胡椒粉 1 克、湿淀粉 25 克,食用油 750 克(约耗 65 克)。

制法

(1)猪五花肉刮洗干净,放入清水锅中烧沸,煮至八成熟取出,在肉皮上抹匀麦芽糖,放入七成热的油锅中,炸至外皮松酥,呈现小泡时捞出。

(2)将肉块和豆腐干均改刀切成 8 厘米长、3 厘米宽、0.4 厘米厚的片,逐片相间做夹干肉摆入碗内,肉皮贴碗底码成一行,两边用同样的方法摆满,上面放入已洗净的腌菜,加汤汁、酱油,上笼用中火蒸 80 分钟,取出滗出蒸汁,翻扣入盘。

(3)炒锅置旺火上,放入少许食用油、姜米,略煸后加入原汁、汤汁、味精、酱油,烧沸,用湿淀粉勾芡,淋入食用油,起锅浇在夹干肉上,撒上葱花、胡椒粉即成。

炒肉拉皮

炒肉拉皮是东北地区流行的大众化冷菜佳肴,是各饭店酒楼一年四季常备的菜品,颇受顾客的喜爱。此菜选用猪瘦肉为主料,配以绿豆粉皮和各种时令鲜菜,拌制而成,具有色彩艳丽,清爽适口,酸辣开胃,醒酒解腻的特点。

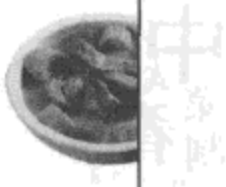
原料

猪瘦肉 200 克、绿豆粉皮 80 克、水发海蜇头 20 克、黄瓜 80 克、绿豆芽 50 克、红皮萝卜 30 克、胡萝卜 30 克、菠菜 40 克、海米 10 克、茺荽 3 克、蒜泥 5 克、精盐 5 克、酱油 10 克、味精 2 克、醋 10 克、芝麻酱 10 克、辣椒油 10 克、芝麻油 10 克、食用油 50 克。

制法

(1)猪瘦肉切成二粗丝,放入少油量的炒锅中,加精盐、酱油、味精煸炒,成熟时起锅,备用。

(2)水发海蜇头洗净,切成粗丝,用沸水略烫,沥干水分。绿豆粉皮切成 8



厘米长的条。绿豆芽洗净,放入沸水中焯至断生,捞出沥干水分。菠菜摘洗干净,也用沸水焯透,沥干水分,切成6厘米长的条。黄瓜、胡萝卜、红皮萝卜均切成细丝。

(2)绿豆粉皮放入盘中,黄瓜丝、绿豆芽、水萝卜丝、胡萝卜丝、海蜇头丝、菠菜条分别整齐的堆放在盘的四周,再把肉丝和海米放在粉皮的上面。

(3)将精盐、酱油、味精、醋、蒜泥、芝麻酱、辣椒油调成味汁,浇在粉皮、肉丝上面,淋上芝麻油和熟食用油,撒上芫荽即成。

芫爆肚仁

芫爆是山东菜传统爆炒方法之一,是以芫荽为主要配料,经过爆制而成,主要突出芫荽的风味。芫爆肚仁,是山东流传甚广的风味菜,成菜鲜嫩脆爽,白绿相映,色泽清雅,芳香浓郁。

原料

猪肚头300克、芫荽100克、葱丝6克、姜丝3克、蒜片5克、精盐5克、味精2克、醋5克、胡椒面1克、绍酒8克、芝麻油10克、熟猪油600克(约耗50克)。

制法

(1)将猪肚头的油脂和筋缠除净,用清水洗净,剖0.3厘米宽的十字花刀,再切成3厘米见方的块,在沸水中快速氽一下,沥干水分。芫荽梗洗净,切成3厘米长的段。碗内加入汤汁、胡椒面、绍酒、醋、精盐、味精调成味汁。

(2)炒锅内放入熟猪油,旺火烧至八成热时,放入芫荽、肚块一捞出,沥干油。锅内留油少许,烧至七成热时,加入葱姜丝、蒜片爆香,随即加入芫荽段、猪肚仁、兑好的味汁,颠翻炒匀,淋上芝麻油,装盘即成。

九转大肠

制作“九转大肠”,需一氽、二煮、三炸、四烧,出勺入锅反复多次,制作工序复杂。烧制过程中,下料重,用料全,各味俱全,有甜、有酸、有辣、有咸,成菜色泽红润,大肠软嫩,鲜香可口,肥而不腻,久食不厌。

原料

熟猪大肠2根(约450克)、姜米4克、葱花8克、蒜米6克、芫荽米6克、精盐4克、白糖50克、酱油15克、醋35克、绍酒30克、胡椒粉1克、肉桂粉0.5克、砂仁粉0.5克、花椒油15克、熟猪油800克(约耗80克)。

制法

(1) 熟猪大肠切成3厘米长的段,放入沸水锅中氽一下捞出,沥净水分。

(2) 炒锅置旺火上,加入熟猪油烧至七成热,放入大肠炸至色红质硬时捞出。

(3) 锅内留油少许,放入葱花、姜米、蒜米,炸出香味,烹入醋,加入熟猪大肠、酱油、白糖、汤汁、精盐、绍酒,改用小火加热,煨焖至汤汁不多时,加入胡椒粉、肉桂粉、砂仁粉、花椒油,颠翻均匀,装入盘内,撒上芫荽米即成。

金银蹄

金银蹄,是以金黄、银白为喻,形容火腿皮金黄,猪蹄皮玉白,具有寓意富贵吉祥之意,这是中式菜肴取名的一种方式,借菜名来寓意传统文化。成菜汤清醇香,两味融合,鲜美无比。

原料

鲜猪蹄300克、火腿蹄250克、冬笋肉150克、豌豆苗10克、葱段10克、姜片5克、精盐3克、味精5克、绍酒50克。

制法

(1) 鲜猪蹄刮洗干净,在内侧顺长剖开,放入沸水锅里氽尽血水,捞出洗净。火腿蹄用清水浸漂5小时洗净,在皮上剞斜十字花刀。冬笋切成约2厘米大小的滚刀块。

(2) 将火腿蹄放入汤盅底部,再将鲜猪蹄皮朝下放在火腿上面,冬笋肉放在鲜猪蹄上面,放入汤汁、绍酒、姜片、葱段,入笼用旺火蒸2小时左右,软烂时取出,拣出葱、姜不用。

(3) 金银蹄倒入大汤锅里,加入汤汁、精盐、味精,烧开后撇去浮沫,下豌豆苗烫熟,即可原锅上桌。

卤水扎蹄

卤水扎蹄是用猪蹄的外皮包卷着糖冰肉(白糖腌制的肥猪肉),捆成猪蹄形,用卤水浸熟制成,层次分明,肉纹清晰可见,肉质爽润,肉味甘香,是制作拼盘的主要用料。

原料

猪后蹄1只、糖冰肉150克、猪瘦肉150克、精盐5克、芝麻油2克、卤水1.5千克。

制法



(1)将治净的猪后蹄,于膝后直划一刀,铲去全部骨肉,只取其皮,用精盐抹匀,腌制30分钟,洗净,滤干。糖冰肉、猪瘦肉切成长宽5厘米、厚0.5厘米的长条,瘦肉用精盐抹匀腌制。

(2)猪蹄皮仰摊铺平,顺放一块糖冰肉,上加一块猪瘦肉,如此相间,共叠几层,然后猪蹄皮两边相对、向内对折,用麻线扎牢,将膝部的断面切齐,切出来的碎肉全部塞进蹄尖里,使之充实丰满。最后用两块竹板夹于两则,再用麻线扎牢。

(3)砂锅内放入卤水、沸水、扎蹄,用中火烧沸,改用小火加热2小时,捞起晾冷,拆去竹板,从新用麻线扎牢,再放回已冷却的卤水盆内浸泡,食时取出,拆去麻线,竖切成两件,然后横切成厚0.3厘米的片,装盘,卤水加芝麻油调匀,淋上即成。

白云猪手

相传很久以前,广州白云山有一寺院的小和尚,经常乘长老下山化缘之际偷吃肉食。一次,小和尚在山门旁偷煮猪肘时,恰遇长老提早回山,慌忙之中便把肘子扔到寺外的溪水里,次日,被一樵夫拾回家中重煮,以糖醋拌食,竟更适口,质地更加爽滑,后来,樵夫食猪肘必定煮熟后用泉水浸泡,然后再烹。不久,此法传遍广州食肆,成为一道名菜。此菜的加工方法目前也被广泛借用到其他菜肴,成菜突出胶质原料嫩脆爽滑的质感特征。

原料

猪前后脚各1只、精盐50克、白醋500克、白糖500克、五柳料60克。

制法

(1)白醋煮沸,加白糖、精盐,煮至溶解,过滤,晾冷。

(2)猪前后脚整理干净,放入沸水中,小火煮40分钟,捞入清水中冲漂1小时,剖开斩成块,又用沸水小火煮40分钟,捞入清水中冲漂1小时,再换沸水煮20分钟至软,取出,晾冷,放入调好的味汁中浸泡6小时,食用时装盘,跟五柳料即成。

金腿脊梅炖腰酥

金腿脊梅炖腰酥是江苏南京的地方名菜。金腿,即金华火腿;脊梅,即猪的里脊肉;腰,即猪腰子。此菜制作的特色在于猪腰原料的处理方法和成菜风格与众不同,成菜原汁原味,腿香、肉烂、腰酥,滋味醇浓鲜美。

原料

熟火腿80克、猪里脊肉150克、猪腰200克、萝卜300克、姜块5克、葱段10

克、精盐 3 克、绍酒 25 克。

制法

(1) 熟火腿和猪里脊肉切成 1.5 厘米宽的小条,猪腰撕去外皮,两面直剞 3~4 刀。萝卜切成 3 厘米大小的方块。

(2) 猪里脊肉、猪腰放入沸水锅内氽水,焯去血污,捞入清水里洗净,连同熟火腿、姜块、葱段放入砂锅内,加满清水,烧沸撇去浮沫,改小火炖约 90 分钟,将猪腰取出横切成约 0.8 厘米厚的片块,仍放锅内。

(3) 萝卜块放入沸水锅内氽水后,放入砂锅中,加精盐、绍酒,改中火加热,煮至萝卜块软熟时即成。

红烧牛头方

红烧牛头方是用水牛的脑顶皮为主料,辅以火腿、鸡汤,用文火煨燻而成。牛头皮质地绵韧,异味重,需要小火长时间加热,精工细作才能成为完美之物。成菜色泽金黄发亮,头皮粑糯适口,味道浓鲜醇厚。

原料

水牛脑顶皮 500 克、鲜菜心 150 克、火腿 50 克、鸡骨架 300 克、姜片 25 克、葱段 30 克、糖色 30 克、精盐 8 克、味精 5 克、胡椒粉 1 克、绍酒 80 克、芝麻油 10 克、生鸡油 75 克。

制法

(1) 牛脑顶皮在明火上烧至起泡,用温水浸泡回软,刮尽粗皮和毛根,放入汤锅内,加清水烧沸,改用小火焖煮 3 小时,取出切成 4 厘米长、3 厘米宽的块,在沸水中连续氽水 3 次。火腿切成 3 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片。

(2) 鸡骨架洗净,剁成块,放入沸水锅中氽水,洗净,放入汤锅内垫底,再放牛头方、汤汁、火腿、姜片、葱段、绍酒、胡椒粉、糖色、生鸡油、精盐,旺火上烧沸,改用小火煨至汤汁稠浓。

(3) 将鲜菜心炒熟垫入盘底,牛头方、火腿片放在菜心上,原汁用旺火收浓后,加味精、芝麻油推匀,浇在牛头方上即成。

小笼粉蒸牛肉

小笼粉蒸牛肉为成都的传统小吃类菜肴,是老店“治德号”的传统风味名菜,体现小笼粉蒸菜肴的制作特色和成菜风格,调味料复杂多样,风味浓郁,麻辣鲜香,回味厚重。



原料

黄牛肉 600 克、二米粉(大米粉、糯米粉) 100 克、茺荑 50 克、姜米 15 克、葱花 25 克、蒜泥 10 克、郫县豆瓣 20 克、精盐 5 克、白糖 5 克、味精 4 克、酱油 20 克、醪糟汁 50 克、辣椒粉 10 克、花椒粉 2 克、生菜子油 100 克。

制法

(1)黄牛肉去筋洗净,横着肉纹切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片,放入盆内,加入郫县豆瓣、酱油、醪糟汁、精盐、白糖、味精、姜米、二米粉、清水拌匀,放置 30 分钟,再加入生菜子油拌匀。

(2)分为 12 份装入 12 格小竹笼内,用旺火蒸至刚刚成熟,将笼取出,将牛肉翻扣在盘中,在牛肉上加辣椒粉、花椒粉、葱花、蒜泥、茺荑即成。

水煮牛肉

水煮牛肉是四川自贡的特色风味菜,虽是水煮,但成菜却是色泽红彤彤,香味浓郁,麻辣鲜香,川菜风味十足。

原料

牛里脊肉 200 克、蒜苗 50 克、莴笋尖 100 克、芹菜 60 克、姜米 3 克、蒜米 5 克、郫县豆瓣 50 克、干辣椒 20 克、花椒 5 克、精盐 4 克、味精 5 克、酱油 10 克、绍酒 20 克、湿淀粉 80 克、混合油 180 克。

制法

(1)牛里脊肉横着筋络切成长 5 厘米、宽 3 厘米、厚 0.2 厘米的片,加入精盐、绍酒、湿淀粉拌匀上浆。蒜苗、芹菜切成 8 厘米长的段,莴笋尖切成长片。

(2)炒锅置火上,放入混合油烧热,放入干辣椒炸至稍变色,再加入花椒稍炸起锅,晾冷后用刀铡成刀口椒、花椒。

(3)炒锅置火上,加混合油烧热,放入蒜苗、芹菜、莴笋尖、精盐,炒至断生起锅,装入大汤碗垫底。

(4)炒锅置旺火上,下混合油烧至四成热,放入郫县豆瓣炒香上色,加姜米、蒜米炒香,加汤汁烧沸出味,打去豆瓣渣,再加精盐、酱油、味精、绍酒调味,将牛肉抖散下锅,用筷子轻轻拨散,待牛肉伸展熟透,汤汁浓稠后,起锅装在蔬菜上,把铡细的辣椒、花椒撒在上面。再浇上烧至九成热的混合油即成。

毛牛肉

毛牛肉是重庆“老四川”餐厅的一款传统冷菜,因成菜的牛肉条表面布满松

软、绒绒的“肉毛”而得名。成菜色如琥珀、酥软化渣,醇香鲜美,回味微甜。

原料(10 份量)

黄牛腿肉 2.5 千克、姜片 35 克、精盐 60 克、白糖 60 克、味精 20 克、醪糟汁 80 克、绍酒 50 克、甘草 8 克、八角 5 个、肉桂 8 克、干辣椒 15 克、花椒 10 克、食用油 1 千克(约耗 200 克)。

制法

(1)黄牛腿肉筋络切成 500 克重的块,放入沸水锅中煮至成熟,捞出晾冷,冷透后顺筋络切成长 6 厘米、粗 1 厘米的肉条。

(2)炒锅置小火上,放入汤汁、牛肉条、精盐、白糖、肉桂、味精、八角、甘草、姜片、干辣椒、花椒、醪糟汁、绍酒、食用油,煮 3 小时左右,汤汁快干时,再不断翻炒,至锅中发出轻微爆裂的响声,起锅沥干油分,晾冷,拣去姜、八角等香料不用,装盘即成。

灯影牛肉

灯影牛肉是四川达州的传统冷菜。因成菜片薄透明,在灯光照射下,有透光的效果,有皮影灯戏的艺术氛围,因此得名。成菜片张大,薄如纸,红润发亮,质地爽口化渣,麻辣鲜香,最宜佐酒。

原料

精黄牛腱子肉 500 克、姜片 20 克、精盐 5 克、白糖 5 克、花椒粉 5 克、辣椒粉 10 克、绍酒 50 克、五香粉 2 克、味精 3 克、芝麻油 5 克、熟菜子油 500 克(约耗 100 克)。

制法

(1)选用黄牛后腿上的腱子肉,用刀片去浮皮,切去边角,将其滚片成厚薄均匀的大片,放在菜板上铺平,均匀地撒上炒干水分的精盐,裹成圆筒形,在通风处晾至牛肉呈鲜红色(夏天约晾 10 小时,冬天需晾两天)。

(3)将晾好后的牛肉散开,平铺在钢丝烤架上,放进烘炉内,用木炭火烘干,再上笼蒸 30 分钟取出,趁热切成 6 厘米长、4 厘米宽的片,再入笼蒸约 1 小时取出。

(4)炒锅置旺火上,放入熟菜子油烧至七成热,放入姜片炸出香味,将锅移开,待油温降至三成热时,将锅移至小火上,放入牛肉片慢慢炸透,滗去过多的油脂,烹入绍酒拌匀,再加辣椒粉、花椒粉、白糖、味精、五香粉、芝麻油,颠翻均



匀,起锅晾冷,装盘即成。

干煸牛肉丝

干煸,是四川菜最擅长的特色烹制方法,烹制过程讲究火候,用中火温油,不断翻炒,煸干原料水汽,酌情用味即成。成菜具有酥软、柔韧、化渣,干香味浓,耐于咀嚼,回味悠长的特点。

原料

牛里脊肉 250 克、芹菜 80 克、姜丝 10 克、郫县豆瓣 25 克、精盐 3 克、味精 3 克、酱油 8 克、花椒粉 2 克、芝麻油 10 克、食用油 120 克。

制法

(1)牛里脊肉切成 8 厘米长、0.3 厘米粗的丝。芹菜切成 4 厘米长的段。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至七成热,放入牛肉丝、精盐反复煸炒,水汽将干时,放入姜丝、郫县豆瓣煸炒,边炒边加少许食用油,煸至牛肉丝酥软时,加入酱油、味精、芹菜、芝麻油炒匀,芹菜断生时起锅,装盘,撒上花椒粉即成。

夫妻肺片

夫妻肺片具有悠久的历史,是由成都民间小吃,逐步发展成为四川著名的特色风味菜。大约在 50 多年前,成都街头巷尾卖废片(牛杂)小吃的比较多,其中有一对名叫郭朝华的夫妇,所卖废片与众不同,制作精细,调味考究,并用精制的秘制卤水调味,质地酥软,脆爽兼备,味道麻辣鲜香,深为人们称道,“夫妻废片”由此得名。现在夫妻废片经过历代厨师们的改进,更名“夫妻肺片”,滋味更佳。

原料(20 份量)

牛肉 2 千克、牛杂(心、舌、千层肚、头皮) 3 千克、芹菜 500 克、熟花生仁 300 克、卤水 5 千克、芝麻粉 80 克、花椒粉 50 克、八角 10 克、花椒 20 克、肉桂 5 克、精盐 150 克、酱油 150 克、味精 60 克、白酒 50 克、辣椒油 800 克。

制法

(1)鲜牛肉、牛杂洗净,鲜牛肉切成 500 克重的块。将牛肉、牛杂放入沸水锅内焯净血水,捞入清水中洗净,再放入老卤水锅中,放入香料包(内装花椒、肉桂、八角)、精盐、白酒、清水,旺火烧沸,改用小火煮制 2 小时,至牛肉、牛杂烂而不烂时,捞出自然晾冷。

(2)锅中卤水用旺火烧沸,浓缩后取 800 克放入碗中晾冷。熟花生仁适度剁碎。晾冷的牛肉、牛杂片成 8 厘米长、3 厘米宽的薄片,混合在一起。芹菜洗

净,晾干水分,切成3厘米长的段。

(3)食用时,将芹菜、肉片装盘,淋上由卤水、味精、辣椒油、酱油,花椒粉调成的味汁,撒上芝麻粉和花生碎即成。

干烧牛筋

牛筋色棕黄,质地硬韧,富含胶原蛋白,有补肝强筋,益气的功效。四川喜爱用干烧方法制作成菜,牛筋充分吸收调味料的精华,成菜色泽金黄光亮,软糯有劲,咸鲜微辣,香味浓郁醇厚。

原料

水发牛筋400克、猪瘦肉50克、鲜菜心100克、葱白段40克、姜片20克、泡红辣椒25克、冬菜10克、精盐6克、味精6克、糖色10克、绍酒80克、胡椒粉1克、芝麻油5克、混合油100克。

制法

(1)水发牛筋撕去筋上的油皮、杂质,改刀成8厘米长的段。猪瘦肉剁成细粒,冬菜切成碎粒,泡红辣椒切成6厘米长的段。

(2)炒锅置旺火上,放入混合油、放入姜片、葱白段煸出香味,放入汤汁、绍酒、水发牛蹄筋,小火煨20分钟捞出,沥干水分。

(3)炒锅置中火上,下混合油烧至六成热,放入猪瘦肉粒、精盐煸香,再放入姜片、葱白段、泡红辣椒、冬菜粒微煸,放入汤汁、牛筋、精盐、味精、糖色、绍酒,烧制8分钟,待其自然收汁,加入胡椒粉、芝麻油推匀,装入盘中焯熟的鲜菜心上即成。

红烧牛掌

牦牛是高寒地区的主要牲畜,是川西高原的特产原料。牦牛蹄质地坚实,富含蛋白质,难以软熟,需要长时间加热的烹调方法制作成菜。红烧牛掌仿效烹制熊掌之法,制作过程复杂,耗时长,成菜色泽棕红油亮,质地柔糯,滋味香浓,掌形完整。

原料

牦牛掌1只、肥母鸡200克、干贝25克、鲜菜心75克、姜片20克、葱段50克、精盐6克、酱油10克、胡椒粉2克、味精8克、绍酒100克、糖色20克、湿淀粉25克、生鸡油50克、芝麻油50克。



制法

(1) 牯牛掌用明火烧至表皮焦黑,放入温热水中浸泡,刮洗干净,放入汤锅内,加入清水、绍酒、姜片、葱段,煮至熟透捞起,清洗干净,划开去骨。肥母鸡肉斩成块。

(2) 砂锅置中火上,放入汤汁、鸡肉、干贝、绍酒、姜片、葱段、胡椒粉、生鸡油、精盐、酱油、糖色烧沸,将牛掌用纱布包好放入锅中,改用小火慢烧3小时,至牛掌质地酥软时取出,解开纱布,将牛掌翻入盘中。

(3) 炒锅置旺火上,放入芝麻油少许,将时令鲜菜煸炒至断生,起锅镶在牛掌四周。原汁倒入锅内,用旺火收汁,放入湿淀粉、味精,汁浓稠时下芝麻油推匀,起锅浇在牛掌上即成。

咖喱牛肉

咖喱,是一种世界性的调味料,起源于印度,流行于东南亚的斯里兰卡、泰国、新加坡、马来西亚、越南,以及日本、欧洲的一些国家。制作咖喱的原始调味料是咖喱粉,是由多种香料调配而成的粉状物,咖喱较早传入广东,广东厨师制作咖喱菜肴时,不直接使用咖喱粉调味,而是提前将咖喱粉通过加工熬煮成咖喱酱,用咖喱酱来烹调菜肴,既简单快捷,风味也更佳。

原料

腌牛肉 350 克、辣椒米 3 克、洋葱末 8 克、姜米 2 克、蒜蓉 3 克、油咖喱 20 克、绍酒 15 克、精盐 3 克、白糖 1 克、湿淀粉 10 克、芡汤 35 克、食用油 750 克(耗油 100 克)。

制法

(1) 炒锅置旺火上,加入食用油烧至五成热时,放入腌牛肉过油,倒在漏勺里,沥油。

(2) 锅内留少许油,下辣椒米、洋葱末、姜米、蒜蓉、油咖喱炒香,下腌牛肉,烹入绍酒,炒匀,加入用芡汤、精盐、白糖、湿淀粉调成的芡汁勾芡,加明油推匀,装盘即成。

汽锅牛肉

汽锅是用紫砂或陶泥烧制而成的一种独特炊具,在我国很多地方都有出产,以云南出产的最有特色,汽锅是一种水、汽双重传热的烹调炊具。具有成菜古朴,汤汁清澈,香味醇正,原汁原味的特征。

原料

牛里脊肉 400 克、土豆 150 克、胡萝卜 50 克、鸡蛋清 2 个、葱段 10 克、姜块 5 克、绍酒 10 克、精盐 4 克。

制法

(1) 土豆、胡萝卜去皮,切成约 3 厘米大小的块。牛里脊肉洗净,切成约 3 厘米的方块,与鸡蛋清一起拌匀。

(2) 炒锅置中火上,放入清水、牛里脊肉、葱段、姜块,待水即将沸腾时,立即改用小火,保持水面沸而不腾,用锅中的鸡蛋清把牛肉在加热过程中排出的血沫全都吸附住,使汤汁澄清,加热 3 小时后把锅端离火口,轻轻撇净汤面蛋清和浮沫,捞出牛肉块,把汤汁过滤澄清。

(3) 土豆、胡萝卜块放入汽锅内,再放进牛肉、绍酒、精盐、煮肉的原汤,至汽锅八成满时加盖,隔水炖 1 小时(一般上笼蒸制),至牛肉软烂即可,原汽锅直接上桌。

砂锅牛尾

牛尾,富有胶质,烹调得当,不仅口味鲜美,质感舒适,还具有滋补强身之效。牛尾制作过程讲究小火慢炖,牛尾才软烂烂糯,浓厚不油腻,汤汁醇厚,香气浓郁。

原料

牛尾 750 克、胡萝卜 50 克、干辣椒 5 克、洋葱 50 克、姜块 10 克、葱段 25 克、精盐 5 克、白糖 5 克、酱油 25 克、绍酒 50 克、桂皮 3 克、八角 2 克、花椒 2 克、芝麻油 10 克、熟猪油 75 克。

制法

(1) 带皮牛尾用火燎焦,放在温水中浸泡,刮净焦屑,清洗后,斩成 4 厘米长的段,放在沸水锅中氽水,捞出漂洗干净。胡萝卜切成 2.5 厘米大小的滚刀块。洋葱切成粗丝。桂皮、八角、花椒装入香料袋。

(2) 炒锅置中火上烧热,放入熟猪油烧至五成热,放入干辣椒段煸至褐红色,捞出辣椒渣不用,再放入葱段、姜块煸出香味,放入牛尾煸炒一下,加入绍酒、酱油、精盐、白糖、香料袋、清水烧开,装入汤盅内上笼,用中火蒸 3 小时至牛尾软熟,拣去姜块、葱段、香料袋。

(3) 砂锅内放入熟猪油烧热,下洋葱煸成金黄色,将蒸过的牛尾连汁倒在炒



锅内,胡萝卜放在牛尾周围,改用小火煨至牛尾软烂,汤汁稠浓时,淋入芝麻油即成。

当归牛腩

当归,是一种补血活血的中药,性温、质润、味甘辛而气香,不但有良好的补益作用,还常常作为菜肴原料,闽南民间就喜爱用当归来烹制菜肴,使菜肴有浓郁可口的药香味。当归牛腩采用砂锅久焖而成,牛腩软烂不绵,肉香浓郁,味道醇浓。

原料

牛腩 500 克、香菇 50 克、冬笋 150 克、当归 40 克、姜米 3 克、蒜米 5 克、精盐 5 克、白糖 10 克、酱油 15 克、胡椒粉 1 克、绍酒 30 克、芝麻油 3 克、食用油 50 克。

制法

(1)牛腩洗净,放入沸水锅煮 20 分钟捞出,用清水洗净,切成 4 厘米长、3 厘米宽的块。冬笋切滚刀料块,香菇切厚片。当归切厚片。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油、蒜米、姜米、牛腩煸炒片刻,再加冬笋、香菇、绍酒、白糖、酱油翻炒 5 分钟,加入汤汁烧沸,倒入砂锅中,加当归、精盐。砂锅置小火上焖 4 小时,至肉软烂、汁浓稠,加芝麻油、胡椒粉调匀,起锅装碗即成。

红烧护膝

护膝即牛的膝盖,此部位结缔组织丰富,质感呈筋状,色淡黄,无异味,普通的牛肉无法与之相比,是比较优良的食材,适宜与鸡、鸭、猪肉同烧。成菜色泽红亮,质地软烂,鲜香醇厚,最宜冬季食用,有良好的补益作用。

原料

牛护膝 12 个(约 1.5 千克)、老母鸡 500 克、猪肘子 500 克、油菜薹 250 克、海米 15 克、火腿 250 克、姜片 30 克、葱段 50 克、精盐 8 克、味精 5 克、糯米酒 50 克、花椒 3 克、糖色 25 克、绍酒 75 克、熟鸡油 25 克。

制法

(1)牛护膝、老母鸡、猪肘子分别用沸水氽透,捞在清水中漂洗干净。油菜薹择选干净,洗净备用。

(2)将牛护膝放入汤盆中,加入汤汁、姜片、葱段、绍酒,上笼用中火蒸至五

成软,取出。牛护膝再放入沸水锅中氽透,放在清水中洗净。

(3)取一砂锅,在锅底垫上竹筴子,放入老母鸡、猪肘子、牛护膝、汤汁、海米、火腿、姜片、葱段、糯米酒、绍酒、糖色、花椒、精盐,旺火烧开,撇净浮沫,改用小火煨燉至软熟,将护膝取出,拆去骨。鸡、猪肘等配料另作别用。锅内汤汁过滤后,重新倒入砂锅内,放入护膝,再用小火煨至软烂。

(4)炒锅置旺火上,倒入护膝和汤汁,加入味精,用中火将汤汁收浓,淋入熟鸡油,起锅将护膝装在盘子中央,另将炒熟的油菜薹码在盘的四周,浇上浓汁即成。

秘制羊腩煲

羊肉是北方人的最爱,其实南方人同样喜欢,而且南方烹制羊肉的技法别具一格,有很多羊肉菜式特有的制作方法。通过厨师选料、配菜、烹制、出品等环节的精心操作,出品具有羊肉的醇浓真味,膻味很少,滋补营养。

原料

带骨带皮羊腩 500 克、当归 10 克、红枣 50 克、姜片 20 克、炸蒜子 30 克、绍酒 15 克、精盐 5 克、白糖 3 克、味精 4 克、胡椒粉 1 克、老抽 3 克、芝麻油 2 克、食用油 1 千克(约耗 75 克)。

制法

(1)带骨带皮羊腩放入清水中,漂洗干净血水,放入沸水锅中浸至六成熟,捞出趁热涂上老抽,放入八成热的油锅中,炸至大红色捞起,斩成骨排形小件。当归、红枣洗净。

(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧热,放入姜片、炸蒜子、羊腩件爆透,同时烹入绍酒,下汤汁、精盐、白糖、味精、胡椒粉,焖至六成软,然后皮朝下把羊腩排在大碗里,上放当归和红枣,最后将整碗羊腩翻扣于砂煲内,加入原汤、芝麻油,加盖,放于煲仔炉上,小火加热,至羊腩完全软滑,原煲即可上席。

涮羊肉

涮羊肉是流行于北方地区,影响范围最广的羊肉涮锅,是火锅的一种形式。“涮羊肉”历史悠久,是北方地区游牧民族饮食遗风的一种体现,当今成为一种特别风味,以北京涮羊肉最有代表性。

“涮羊肉”首先要由食者自己调配好各种蘸料,再将切薄的肉片放入火锅里的沸汤中抖散,当肉片刚刚成熟时,即可夹出,蘸配好的调料,就芝麻烧饼和糖



蒜吃,肉片涮食差不多了,再涮煮白菜、粉丝、冻豆腐、酸菜、面条、饺子等物,风味更臻完美。

原料

羊肉片 500 克、白菜 200 克、水发细粉丝 150 克、姜片 6 克、葱条 10 克、海米 6 克、糖蒜 25 克、芝麻酱 15 克、酱豆腐 1 块、腌韭菜花 15 克、酱油 10 克、辣椒油 20 克、卤虾油 20 克、芫荽末 30 克、葱花 30 克。

制法

(1)宜选用膻味较少、阉割过的公羊的肉作为涮羊肉的原料,最好只取用羊的“上脑”、“小三岔”、“大三岔”、“磨档”、“黄瓜条”五个部位,分别剔除板筋、杂碎肉,整理成 3 厘米厚的块,放入冻库冷藏 12 小时,待肉冻硬后,再手工或切片机切成 0.15 厘米的片,装盘整齐。

(2)将各种调料分别装入小碗,端到席面,由食者根据各人口味喜好,适量调配成蘸料。

(3)专用于涮羊肉的火锅内放入清水、海米、姜片、葱条,中间放入炭火,烧开后便可涮食。

酱爆兔肉

酱是中国传统的调味品,是发酵类调料,中国各地都有自己特色的酱料。酱料入菜风味独特,各地使用酱料的方法差异较大,酱料是形成地方风味特色的重要元素。家兔肌肉纤维细腻疏松,脂肪组织少,水分较多,用来酱爆成菜,具有兔肉酱红油润,鲜香肉细嫩,咸中带甜的风味。

原料

兔肉 250 克、鸡蛋清 1 个、姜小片 3 克、葱丁 10 克、甜面酱 15 克、精盐 2 克、白糖 3 克、味精 3 克、酱油 8 克、绍酒 15 克、湿淀粉 20 克、芝麻油 10 克、熟猪油 500 克(约耗 50 克)。

制法

(1)兔肉切成 0.5 厘米厚、2 厘米大小的丁,加精盐、绍酒、鸡蛋清、湿淀粉码味上浆。

(2)炒锅置中火上烧热,放入熟猪油烧至四成热,放入兔肉丁,用筷子划散,刚熟倒入漏勺内,沥油。

(3)炒锅留底油少许,放入姜小片、葱丁略煸,放入甜面酱、白糖,炒至有葱、

姜香味,接着加绍酒、酱油、味精、清水,用调稀的湿淀粉勾芡,倒入兔肉丁颠翻几下,淋上芝麻油,起锅装盘即成。

满坛香

“满坛香”是粤菜名师黎和创制的,选用广东人喜爱的狗肉为主料,用砂锅作炊具,通过长时间焖制而成。

原料

带骨带皮狗肉 500 克、鸡肉 150 克、鸭肉 150 克、烤猪腩 150 克、湿鱼肚 100 克、湿鱼唇 80 克、湿香菇 50 克、生菜 300 克、蒜苗 100 克、陈皮粒 3 克、姜片 10 克、姜片 5 克、葱条 10 克、豆酱 30 克、豆腐乳 20 克、白糖 5 克、蚝油 15 克、老抽 8 克、绍酒 20 克、姜汁酒 8 克、精盐 10 克、味精 10 克、湿淀粉 15 克、芝麻油 2 克、食用油 1 千克(约耗 150 克)。

制法

(1)带骨带皮狗肉、鸡肉、鸭肉、烤猪腩、湿鱼肚、湿鱼唇切大块。青蒜苗切成 6 厘米长的段。生菜洗净。

(2)中火烧锅下油,放入姜片、青蒜苗,煸炒取出,再加油,放入带皮豆酱、豆腐乳略炒,放入狗肉、姜片、青蒜苗煸炒,烹入绍酒,加汤汁、精盐、白糖、陈皮粒烧沸,转入砂锅内,加盖,放在煲仔炉上,用小火煲至软熟。

(3)旺火烧锅,放入食用油烧至五成热,放入用湿淀粉拌匀的鸡、鸭块过油,倒入漏勺沥油。将炒锅放回炉上,下鸡、鸭、烤猪腩煸炒,烹入绍酒,加汤汁、精盐、味精、白糖、老抽、蚝油烧沸,转入砂锅中,用中火煲至软,再加香菇。

(4)鱼肚、鱼唇分别放入沸水锅中,氽水 1 分钟,倒入漏勺中,沥水。中火烧锅下油,放入姜片、葱条炒香,烹入姜汁酒,加汤汁、精盐、湿鱼肚,煨 1 分钟,捞起滤干水分,又放入鱼唇煨 1 分钟,倒入漏勺中,沥水。

(5)将鱼肚、鱼唇、鸡、鸭、烤猪腩、香菇等料与狗肉转入砂锅内,摆放整齐,加入原汤、芝麻油,置炭炉上,另配生菜、食用油上桌,边煮边吃。

乳鸽酿猪肚

猪肚在传统菜中常作为包裹食物的用具,不但成形古朴自然,也能增加成菜的香浓风味,是具有一定情趣的厨艺方法。乳鸽酿猪肚是客家人聚居地区广东省龙川县的一个名菜,当地称之为“将军啄石”。鸽子酿在猪肚内,它的头却从一个小孔里探出外边,煮熟后与猪肚浑然一体,恰如石器时代的一个石啄。



成菜造型自然古朴,乳鸽嫩滑,猪肚香浓,是一个本味突出的菜品。

原料

猪肚 1 个、乳鸽 1 只、江珧柱 10 克、湿冬菇 15 克、薏米 25 克、枸杞 20 粒、白果 100 克、姜片 3 克、葱条 5 克、精盐 10 克、味精 5 克、胡椒 10 粒、绍酒 20 克、食用油 25 克。

制法

(1)乳鸽从背脊开刀,整理干净。白果去壳去芯。薏米用清水浸润。胡椒粒碾碎。

(2)猪肚洗净,放入沸水锅里略滚,刮净白膜,在肚壁开一小孔,将白果、枸杞、江珧柱、薏米、湿冬菇、乳鸽、精盐、胡椒拌匀,放入猪肚内,露鸽头于小孔外,用水草扎牢肚口。

(3)将酿好的猪肚放入砂锅内,加入汤汁、姜片、葱条、绍酒、味精、食用油,烧开后用小火煨燉 3 小时,去掉姜、葱即成。

第三节 禽蛋类菜肴

人参贝母鸡

人参是上好的滋补品,搭配枸杞、母鸡、阴米(大米蒸熟、晾干即成阴米)以及四川特产的贝母制作菜肴,具有润肺、滋阴、大补元气的食疗功效,成菜形态完整美观,汤清味鲜,质地粳糯。

原料

仔母鸡 1 只(约 800 克)、人参 10 克、川贝 20 克、枸杞 10 克、阴米 150 克、姜片 15 克、葱段 20 克、精盐 8 克、绍酒 20 克。

制法

(1)仔母鸡整理后砍去头颈,取除脊骨、内脏、洗净,捶断腿骨,入盆内用姜片、葱段、精盐、绍酒抹匀,腌制 30 分钟,放入沸水锅中氽水至鸡身定型。阴米、枸杞、川贝用清水浸一浸洗净。将部分川贝放在鸡腹内,鸡放在炖盅内,放入人参、余下的姜、葱、绍酒、精盐,用皮纸浸湿封严炖盅口,入笼旺火蒸粳。

(2)阴米、贝母分别放入碗内,加清水,入笼旺火蒸粳,将阴米做成 10 个丸

子,每个丸子内包一粒贝母,丸子表面均匀地粘上5粒枸杞、1粒贝母做成梅花形,上笼蒸1分钟取出。

(3)将蒸好的鸡装入圆盘,鸡腹向上,四周摆阴米丸子,鸡腹上摆放一根整人参,将各种蒸制原、辅料的汤汁入锅烧沸,淋在鸡上即成。

棒棒鸡丝

棒棒鸡丝源于四川乐山市的风味小吃,在乐山的传统制法是,鸡肉煮熟后,用一根特制的木棒捶打鸡肉,使肉质松散,容易入味,质地细嫩,再用手撕成粗丝,拌制成菜,由此称为“棒棒鸡”。成菜色泽美观,质地细嫩,咸鲜麻辣微甜。

原料(4份量)

仔公鸡1只、葱丝100克、芝麻酱20克、红油辣椒200克、精盐12克、味精15克、白糖12克、醋25克、酱油30克、花椒粉5克、芝麻油15克。

制法

(1)将仔公鸡整理干净,放入汤锅内,小火加热煮18分钟,捞起晾冷,取下鸡肉,用小棒轻捶,使肉质疏松,然后将鸡肉撕成丝,放在盘内,葱丝放在鸡丝四周。

(2)取碗1只,放入精盐、酱油、芝麻油、芝麻酱、红油辣椒、白糖、醋、味精、花椒粉调成味汁,食用时淋在鸡丝上即成。

宫爆鸡丁

宫爆鸡丁是中式菜肴的代表名菜,是四川最有特色的传统名菜之一,享誉世界。成菜色泽棕红、嫩脆爽口、散籽亮油,辣香浓郁、酸甜可口。

原料

鸡腿肉200克、油酥花生仁50克、干红辣椒5克、花椒20粒、葱丁15克、姜片3克、蒜片5克、精盐6克、白糖10克、酱油5克、醋12克、味精2克、绍酒10克、湿淀粉25克、食用油80克。

制法

(1)鸡腿肉去骨拍松,切成2厘米大小的丁,放入碗内,加精盐、酱油、湿淀粉、绍酒拌匀,码味上浆。干红辣椒去籽,切成2厘米长的节。取碗1只,加入精盐、白糖、酱油、醋、绍酒、味精、汤汁、湿淀粉,调成芡汁。

(2)炒锅置旺火上,下油烧至六成热,放入干红辣椒、花椒炸成棕红色,放入鸡丁炒散籽,再加入葱丁、姜片、蒜片炒出香味,烹入芡汁,再放入油酥花生仁,颠翻几下,收汁亮油起锅,装盘即成。



太白鸡

四川厨师为纪念四川出生、读书的大诗人李白,而以李白的字号取名的一道菜肴,是四川著名的风味佳肴,这道菜的制作工艺,有四川干烧菜肴的风格。成菜色红亮,咸鲜略辣,香味浓郁。

原料

鸡腿肉 600 克、干辣椒 15 克、泡红辣椒 30 克、花椒 3 克、姜片 10 克、葱段 20 克、精盐 8 克、白糖 5 克、味精 4 克、醪糟汁 20 克、绍酒 20 克、糖色 10 克、芝麻油 5 克、食用油 800 克(约耗 80 克)。

制法

(1)鸡腿肉去骨,斩成 4 厘米见方的块。泡红辣椒、干辣椒去蒂去籽,切成长节。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至八成热,放入鸡块油炸,见表面变黄、质硬,捞起沥油。

(3)炒锅中留油适量,放入干辣椒炒一下,再下泡红辣椒、花椒、姜片、葱段炒香,加入汤汁、鸡块、精盐、绍酒、白糖、醪糟汁、糖色烧沸,改用小火加热,烧至汁浓、肉软时,拣去葱、姜、泡辣椒、干辣椒、花椒不用,另放味精、芝麻油,用中火收至亮油起锅,装盘即成。

辣子鸡丁

辣子鸡丁是用鸡脯肉、泡红辣椒炒制而成的四川家常风味的代表菜之一,最宜佐餐。成菜色泽红亮,鲜香滑嫩,咸鲜中略带酸甜,富有泡辣椒特有的酸、咸、辣、香。

原料

鸡腿肉 250 克、泡红辣椒 25 克、莴笋 70 克、姜片 5 克、蒜片 6 克、葱丁 10 克、精盐 4 克、白糖 6 克、味精 2 克、酱油 5 克、醋 5 克、绍酒 8 克、湿淀粉 25 克、芝麻油 5 克、熟猪油 100 克。

制法

(1)鸡腿肉去骨,切成 2 厘米见方的丁,放入碗内,加入湿淀粉、精盐、绍酒拌匀,码味上浆。取碗 1 只,放入精盐、白糖、味精、酱油、绍酒、醋、汤汁、湿淀粉、芝麻油调成芡汁。莴笋切成 1 厘米见方的丁,泡红辣椒剁碎成蓉。

(2)炒锅置旺火上,放入熟猪油烧至六成热,放入鸡丁炒散籽,放入泡红辣

椒蓉,炒香上色,放入姜片、蒜片、葱丁、青笋丁,炒香,烹入芡汁,收汁亮油起锅,装盘即成。

花椒鸡丁

花椒鸡丁是四川传统风味名菜,是用川菜特有的“炸收”烹调方法制作的一款冷菜,最宜佐酒。成菜棕红发亮,质地酥软,麻辣味浓,咸鲜醇香,略带回甜。

原料

鸡腿肉 400 克、干辣椒 20 克、花椒 5 克、姜片 6 克、葱段 10 克、精盐 8 克、白糖 8 克、味精 1 克、糖色 10 克、绍酒 20 克、芝麻油 5 克、食用油 500 克(约耗 80 克)。

制法

(1)鸡腿去骨取肉,斩成 2.5 厘米见方的丁,用精盐、绍酒、姜片、葱段拌匀,码味腌制 20 分钟。干辣椒切成 2 厘米长的节。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至六成热,放入鸡丁炸至成熟捞出,待油温重新升至八成热,放入鸡丁炸干表面水汽捞出。

(3)锅内留油适量,烧至四成热,放入干辣椒节、花椒炸出香味,放入鸡丁炒几下,加入汤汁、糖色、白糖、精盐、味精,用小火加热,收至汁将干时,加入芝麻油炒匀,起锅晾冷,装盘即成。

小煎鸡

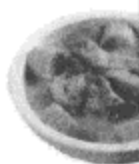
小煎鸡是川东及重庆地区的传统名菜。在川渝老百姓的生活中,常用的烹调方法就是小煎小炒,而且煎炒不分,这里的小煎鸡实际上是炒制而成的。成菜色泽红亮,辣而不燥,鲜嫩爽口。

原料

鸡腿肉 200 克、莴笋 60 克、芹黄 25 克、泡辣椒蓉 15 克、姜片 5 克、马耳朵葱 15 克、蒜片 8 克、精盐 4 克、白糖 4 克、味精 3 克、酱油 6 克、醋 5 克、绍酒 10 克、湿淀粉 25 克、芝麻油 2 克、熟猪油 75 克。

制法

(1)鸡腿肉去骨拍松,切成 5 厘米长、1 厘米粗的条,放入碗中,加入精盐、湿淀粉拌匀,码味上浆。莴笋切成 5 厘米长、0.6 厘米粗的条,芹黄切成 3 厘米长的段。另取碗放入精盐、酱油、醋、味精、白糖、汤汁、绍酒、湿淀粉、芝麻油调成芡汁。



(2)炒锅置旺火上,放入熟猪油烧至七成热,放入鸡肉炒至散籽发白,加入泡红辣椒、姜片、蒜片,炒香上色,再加入莴笋、芹黄、马耳朵葱炒匀,烹入芡汁炒匀,收汁亮油起锅,装盘即成。

鸡豆花

此菜取名鸡豆花,形似豆花其实是与豆花完全没有任何关联的菜肴,是四川厨艺的精明高超之处,其名在于“豆花不用豆,吃鸡不见鸡”的绝妙之中。鸡豆花是四川的传统经典名菜,至今仍然大受食客欢迎。成菜色泽洁白,成团不散,质地细嫩,咸鲜鲜美,营养丰富。

原料

鸡脯肉 125 克、熟火腿末 5 克、鲜菜心 5 棵、清汤 1.5 千克、鸡蛋清 4 个、湿淀粉 40 克、精盐 6 克、味精 6 克、胡椒粉 1 克。

制法

(1)鸡脯肉去筋,漂洗去血水,捶成细蓉,装入碗内,用清水解散成蓉状,加入鸡蛋清、湿淀粉、胡椒粉、精盐,充分搅拌成鸡浆。鲜菜心放入沸水内焯一下,用清水漂凉。

(2)炒锅置小火上,放入清汤、精盐烧沸,鸡浆加入冷清汤调稀搅匀,倒入锅内,轻轻推动一下,小火继续加热 10 分钟,待鸡浆慢慢凝固成雪花状,上浮时,将鸡豆花舀在大汤碗内,最后加入鲜菜心、熟火腿末即成。

叫化鸡

叫化鸡又称黄泥煨鸡,名虽不雅,却蜚声海内外,是江苏常熟的风味名菜。叫花鸡还有一段传说,相传在明末清初,虞山之麓有一叫化子偶得一鸡,却无炊具调料,无奈之中,便将鸡宰杀,带毛涂上泥巴,取枯枝树叶堆成火堆,将鸡放入火中煨烤,泥干成熟,敲去泥壳,鸡毛随壳而脱,香气四溢。适逢此时,明朝大学士钱牧斋散步路过,忽闻异香,在树隙窥见叫化子吃鸡之情景,命家人上前询问鸡的制法,回家后,便命家厨稍加调味,如法炮制,鲜美异常。

此菜选用头小体大,肥壮细嫩的三黄母鸡(即黄嘴、黄脚、黄毛)为原料,精心加工而成。食时,打开泥壳,满屋飘香,入口软烂肥嫩。若配葱白、甜面酱进食,口味更佳。

原料

嫩母鸡 1 只(约重 0.75 千克)、鸡胗丁 50 克、瘦猪肉丁 100 克、虾仁 50 克、

熟火腿丁 25 克、水发香菇丁 25 克、猪网油 400 克、鲜荷叶 4 张、酒坛泥 3000 克、包装纸 2 张、绍酒 50 克、精盐 5 克、酱油 500 克(约耗 100 克)、白糖 20 克、葱花 25 克、姜米 10 克、丁香 4 粒、八角 2 粒、玉果末 0.5 克、葱白段 50 克、甜面酱 50 克、芝麻油 50 克、熟猪油 50 克。

制法

(1)将嫩母鸡去毛,斩去脚,在左腋下开长约 3 厘米左右的小口,挖去内脏,洗净血污,晾干水分。用刀背敲断鸡翅骨、腿骨、颈骨(不能破皮),放入盆中,加酱油、绍酒、精盐,腌 1 小时取出。将丁香、八角一并碾成末,加玉果末拌匀,擦抹鸡身各处。

(2)将炒锅置旺火上烧热,加入熟猪油,烧至五成热时,放入葱花、姜米、八角煸炒,接着放入虾仁、瘦猪肉丁、鸡胗丁、熟火腿丁、水发香菇丁颠炒,烹入绍酒,加酱油、白糖,炒至断生,起锅即为馅料。待晾冷后,将馅料从鸡腋下刀口处填入鸡腹,将鸡头塞入刀口中,用猪网油紧包鸡身,先用荷叶包裹,再用包装纸包裹,外面再包一层荷叶,用麻绳扎紧。

(3)将酒坛泥碾成粉,加清水拌和,平摊在湿布上,再将捆扎的鸡放在泥的中间,把湿布四角拎起,使泥紧紧粘牢鸡身,然后揭去湿布,再用包装纸包裹。

(4)将泥裹鸡放入烤箱,用中火烤 40 分钟,撕去包装纸,泥若干裂,则泥补裂缝,再用中火烤 30 分钟后,改用小火烤 1 小时 20 分钟,食用时取出,敲掉泥,解去绳,揭去鲜荷叶,淋上芝麻油即成。

糟鸡

“糟”,是用大米制作绍酒时的一种副产品,也称酒糟,因其香气醇和,味厚,厨师常采用酒糟来制作菜肴,赋予食材浓浓的糟香风味。成菜具有肉质鲜嫩,糟不粘鸡,鸡含糟香的特点。

原料

仔鸡 1 只(约 1 千克)、糟烧酒 120 克、酒糟 200 克、精盐 50 克、味精 5 克。

制法

(1)仔鸡整理干净,放在沸水锅中氽水,2 分钟捞出,清洗干净,放入汤锅内,加入清水浸没鸡身,旺火烧沸,改用小火焖煮 20 分钟,将锅端离火口,自然冷却。把鸡头、鸡翅剁掉,鸡身剁为 4 块,用精盐、味精擦透。

(2)将酒糟、糟烧酒和在一起拌匀,准备土瓦罐 1 只,在罐底先倒入糟酒一



半,铺上消毒纱布,将鸡块放入罐内,另取消毒纱布一块,盖在鸡块上面,倒入余下的酒糟压实,密封罐口,在阴凉处存放两天左右,食用时取出剁成块,装盘即成。

盐擦鸡

盐擦鸡,是上海风味的一款传统冷菜,选用嫩母鸡入菜,这与其他地区的选料风格不一样。此菜经过盐擦、腌渍,再进行加热烧煮、晾冷而成。成菜清香鲜嫩,咸鲜味美,稍有咬劲。

原料

肥嫩母鸡 1 只(约 1 千克)、姜片 5 克、葱段 10 克、绍酒 20 克、精盐 50 克。

制法

(1)将肥嫩母鸡整理洗净,用精盐在鸡身内外反复擦透腌制 10 小时左右,见有盐卤渗出,翻身再擦,续腌 5 小时后,取出洗净。

(2)鸡放入砂锅里,加入清水淹没鸡身,再加入绍酒、姜片、葱段,用旺火烧沸,撇去浮沫,在鸡身上压一重物以防鸡身浮出水面,加盖,改用小火煮 15 分钟左右,把锅端离火口,让鸡浸泡在原汤里自然冷却,捞出沥净水分。

(3)先斩下鸡头颈,切下翅膀,从背脊处对剖成两半,用刀跟在鸡腰处斩一刀,顺长划开,撕下鸡脯肉,用刀划开鸡腿去骨。将鸡脯肉、鸡腿肉切成约 5 厘米长、1 厘米宽的条。头颈、翅膀等斩成小块垫底,再把其他部位的鸡块整齐地放在上面即成。

鸡骨酱

鸡骨酱是上海市民十分熟悉和珍爱的传统风味菜,具有上海菜浓油赤酱的典型特征。成菜呈酱色,芡汁紧裹鸡块,鸡肉肥嫩入味。

原料

光鸡半只(约 400 克)、春笋 50 克、葱段 5 克、精盐 3 克、白糖 4 克、味精 3 克、酱油 25 克、绍酒 15 克、湿淀粉 30 克、熟猪油 60 克。

制法

(1)光鸡带骨斩成 3.5 厘米的块。春笋切成滚刀块。

(2)炒锅置旺火上烧热,放入熟猪油烧至七成熟时,放入鸡块,煸炒至鸡皮紧缩油润时,加入绍酒、汤汁、酱油、白糖,用小火烧 12 分钟,放入笋块、味精、精盐,改用旺火加热,将汤汁收至稠浓、用湿淀粉勾芡,再加熟猪油,颠翻几下,使

芡油融合,撒上葱段,装盘即成。

仔鸡炖黄蘑

仔鸡炖黄蘑是黑龙江传统风味炖菜的代表,以当年母鸡和特产黄蘑为主、配料,采用炖的方法烹制。成菜汤鲜肉烂,滋补鲜醇,咸鲜适口,黄蘑清香四溢。

原料

仔鸡1只(约1千克)、黄蘑150克、姜片5克、葱段15克、茺荬段5克、花椒10粒、八角2克、精盐10克、味精4克、绍酒25克、食用油50克。

制法

(1)仔鸡去毛,去内脏,洗净,剁成排骨块,放入沸水中氽水,捞出用清水洗净。黄蘑用沸水浸泡至软,撕成块状。

(2)炒锅置火上,放入食用油烧至四成热,放入鸡块、花椒、八角、葱段、姜片煸炒几分钟,加入汤汁,旺火烧开,放入黄蘑、精盐、味精、绍酒,改用小火炖至鸡肉软烂时,装入汤锅中,放上茺荬即成。

脆皮炸鸡

脆皮炸鸡是广州市大同酒家的名牌菜,与盐焗鸡、文昌鸡、太爷鸡合称为广州食肆的“四大名鸡”,享誉国内外。成菜皮色金红,质地松脆,肉质软滑而香。

原料

仔母鸡1只、威化15克、脆皮糖浆80克、白卤水2千克、辣椒米2克、蒜蓉1克、葱末2克、糖醋150克、湿淀粉4克、食用油2千克(约耗100克)。

制法

(1)仔母鸡宰杀治净,刺破眼球,放入沸水锅里浸5分钟,取出,洗去浮油、绒毛,再放入煮沸的白卤水中,用小火浸至成熟取出,用沸水淋鸡身、洗去鸡身的浮油、调味料,将两翅向外扳离鸡身,用铁钩钩住鸡的双翅,取脆皮糖浆抹遍鸡身,挂在阴凉通风处,晾至鸡身外表干爽,将鸡头连颈斩下。

(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧至五成热,先放入鸡头炸至金黄色捞起,再放入威化,炸至威化浮起捞起。用漏勺托着鸡背,将鸡放在油锅上,取热油从鸡腹部开口处淋入鸡腔内,将鸡放在油锅中,用漏勺托着鸡身,边炸边摆动,边淋油,炸至鸡皮呈大红色时,取出。锅内留少许油,下辣椒米、蒜蓉、葱末炒香,加糖醋,用湿淀粉调成稀芡,盛在小碟内。

(3)将熟鸡斩块,装在盘内砌成鸡的原形,四周伴威化,跟碟即成。



德州五香脱骨扒鸡

扒鸡是北方地区常见的家常菜肴,选择当年仔鸡,经宰杀洗净,整理成形,再涂色过油,下锅扒煨,焖煮而成。成菜体呈卧姿,口衔双翅,造型美观,色泽金黄透红,质地软嫩,香味入骨,香而不腻,味道醇厚。成菜后热时一抖可脱骨,凉时轻轻一提肉骨即可分离。

原料(5 份量)

仔鸡 5 只(约重 5 千克)、姜块 30 克、麦芽糖 50 克、酱油 750 克、精盐 150 克、老汤 2 千克、香料包 1 个(花椒 2 克、大料 4 克、小茴香 2 克、桂皮 4 克、陈皮、白芷、香叶、肉寇、草寇、草果、丁香、砂仁等香料各适量,掺和均匀,用纱布包好)、食用油 5 千克(约耗 300 克)。

制法

(1)将宰杀、整理干净的仔鸡,沥干水分,将鸡的两腿向后交叉盘入肛门刀口处,双翅由颈部刀口处伸进,在嘴内交叉盘出,口衔双翅,体呈卧姿,晾干表皮水分,用麦芽糖将鸡周身抹匀。

(2)炒锅置旺火上烧热,放入食用油烧至八成热,将鸡放入炸至金黄透红时捞出。

(3)炸好的鸡整齐排入锅内,加入老汤、清水、姜块、香料包、酱油、精盐,在旺火上烧沸,撇去浮沫,用铁篦子将鸡压住,改用小火焖煮 6 小时左右。

(4)将铁篦子取出,用旺火煮沸卤汁,用钩子搭住鸡颈部,轻轻提扣到漏勺内,在汤中冲烫一下,将鸡的表面冲洗干净,捞出摆好即成。

米花鸡丁

大米蒸熟,晾干制作成阴米,是中餐传统的一种加工原料,具有优良的历史。阴米放入油锅炸脆,色泽洁白、质感松酥、入口后软润。米花鸡丁充分利用阴米的这个特性,将鸡丁和鲜牛奶加热烹调后盛装在油炸后的米花上,成菜色泽雪白,营养丰富,脆中有软、酥中有嫩,鲜美异常。

原料

鲜鸡脯肉 200 克、阴米 50 克、鲜牛奶 120 克、熟青豆 25 克、鸡蛋清 1 个、精盐 4 克、味精 2 克、绍酒 15 克、湿淀粉 10 克、熟猪油 500 克(约耗 80 克)。

制法

(1)鲜鸡脯肉切成细丁,用绍酒、鸡蛋清、精盐、湿淀粉充分拌匀上浆。

(2)旺火烧锅放入熟猪油,烧至四成热时,放入鸡丁滑油至熟,捞出沥油。另起锅,加入熟猪油烧至五成热,放入鸡丁、鲜牛奶、熟青豆、绍酒、精盐、味精,用湿淀粉勾芡,收汁时起锅,装入碗内。

(3)在鸡丁烹调的同时,熟猪油加入另一炒锅中,旺火烧至七成热,放入阴米,炸至松脆,用漏勺捞起,装入盘中,随即将烹调好的鸡丁倒在上面即成。

太爷鸡

太爷鸡是由一位名叫周桂生的人创制的。周是江苏人,辛亥革命后,他举家迁至广州定居,在街边设档,专营熟肉制品,他巧妙兼取江苏熏法和广东卤法之长,制成了既有江苏特色又有广东风味的鸡菜,以“太爷鸡”之名应市,是广州食肆的“四大名鸡”之一。

原料

仔母鸡 1 只(约 1 千克)、精卤水 3 千克、茶叶 100 克、味精 3 克、黄糖粉 100 克、芝麻油 4 克、食用油 50 克。

制法

(1)仔母鸡宰杀整理干净,放入微沸的精卤水中,小火浸 18 分钟至熟,捞出沥干卤汁。浸时要将鸡反复取出两次,倒出腔内怀胎水,保持鸡腔内外温度一致,使之均匀受热,成熟一致。

(2)中火烧锅下食用油,下茶叶炒制,有香味时加黄糖粉,边加边炒,炒至锅中黄烟冒起,将鸡放在竹算子上,再放入锅内熏制 5 分钟。

(3)将鸡取出切块,拼砌成鸡形装盘,将精卤水、汤汁、味精、芝麻油调成味汁,淋上即成。

锅煽鸡片

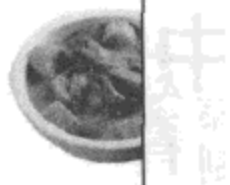
煽是山东菜特色的烹调方法,煽法制作的菜肴具有汁醇味厚,软烂爽口,滑嫩清鲜的特点。“锅煽”是煽法中的一种,一般用于整形、大片、块条等形态较大原料的加工制作。成菜色泽金黄光亮,味道鲜美,肉质嫩滑,汁多味美。

原料

鸡脯肉 250 克、鸡蛋 2 个、姜米 5 克、葱花 5 克、精盐 5 克、味精 2 克、酱油 10 克、绍酒 5 克、面粉 50 克、湿淀粉 20 克、食用油 100 克。

制法

(1)鸡脯肉剔去筋膜洗净,片成 0.3 厘米厚的大片,用刀将一面刮过。将鸡



脯肉片剖刀面朝上摆入盘内,均匀地撒上葱花、姜米、酱油、精盐,腌制入味,逐片将两面粘匀面粉。

(2)鸡蛋打入碗内,加入湿淀粉搅匀成鸡蛋糊,将绍酒、味精、酱油、精盐、汤汁放入另一碗内,调成味汁。

(3)炒锅置中火上,放入食用油烧至六成热,将鸡片粘匀鸡蛋糊,放入锅内煎至两面呈金黄色,滗出锅内余油,倒入汤汁,用小火煨煎至汤汁将尽时,即可出锅,翻扣在盘内即成。

糖酱鸡块

选用仔鸡剁块过油,放入炒好糖汁、甜面酱的炒锅内煨燻而成。成菜色泽红润,鲜嫩味美,甜咸适口,食之齿颊留香。

原料

鸡腿 500 克、鲜核桃仁 50 克、姜片 10 克、葱条 10 克、精盐 4 克、白糖 50 克、甜面酱 10 克、酱油 25 克、绍酒 10 克、花椒油 5 克、食用油 500 克(约耗 75 克)。

制法

(1)将鸡腿去骨,剁成 3 厘米见方的块,放入盘内,加精盐、绍酒、酱油、葱条、姜片拌匀腌制。鲜核桃仁去皮洗净,每个切成 4 瓣。

(2)炒锅置中火上,放入食用油烧至八成热时,放入鸡块炸 2 分钟,捞出沥油。炒锅内留油少许,放入白糖,炒至血红色时,倒入甜面酱,放入鸡块颠翻均匀,放入汤汁烧开,撇去浮沫,用小火煨燻,不断搅拌、颠翻,待汤汁全部挂在鸡块上,淋花椒油出锅,将鲜核桃仁撒在鸡块上即成。

花雕鸡

花雕鸡是广州地区著名的鸡类名菜,以砂锅为炊具,利用煎猪肥肉分泌出来的油脂传热,以花雕酒助烹,将一只整鸡焖熟,制法独特,风味良好。

原料

仔母鸡 1 只、猪肥肉 75 克、姜片 30 克、葱条 50 克、味精 5 克、蜂蜜 20 克、蚝油 50 克、花雕酒 100 克。

制法

(1)将仔母鸡宰杀整理干净,放入沸水锅中氽水 2 分钟,取出去净绒毛污物,再放入沸水锅中滚时捞起,用蚝油、蜂蜜混匀涂于鸡皮上,晾至皮干。猪肥肉切成薄片。将剩下的蚝油、蜂蜜、味精、汤汁调成料汁。

(2)旺火烧热炒锅,放猪肥肉片于锅底,煎至油脂分泌,将鸡侧放,煎至两面微黄,加姜片、葱条、花雕酒,略煎,放入料汁,加盖,用旺火烧沸,改用小火加热,焖至成熟,揭盖,将鸡取出切块,装盘时砌成鸡形,淋原汁于鸡面上即成。

锅烧鸡

锅烧是一种古老的烹调方法。据元代的《居家必用事类全集》记载,锅烧是运用“盘合纸封,慢火焙熟”的方法成菜。而后,几经演变发展,目前改焙熟法为卤炸法,成菜色泽棕黄,肉质松软,香味四溢。上席时跟花椒盐味碟佐食,风味尤佳。

原料

肥母鸡半只(约450克)、鸡蛋3只、姜块5克、葱段10克、葱花3克、精盐4克、味精2克、胡椒粉1克、绍酒20克、面粉20克、湿淀粉15克、芝麻油10克、食用油1千克(约耗100克)。

制法

(1)肥母鸡沥干水分,加精盐、姜块、葱段、绍酒腌制2小时。鸡蛋打入盆中,加精盐、味精、湿淀粉、面粉、胡椒粉、芝麻油拌和成油酥蛋糊。

(2)炒锅置旺火上,倒入老卤汤、清水烧沸,放入腌制好的母鸡、葱段、姜块,卤至软烂时捞起,拆去鸡骨,将鸡肉撕散,放在油酥蛋糊中拌和均匀。

(3)炒锅置旺火上,加入食用油烧至五成热,放入拌好的鸡肉煎制,用手勺背将锅中鸡肉按成饼状,成形后加入热油,小火浸炸至浮出油面时翻面,待鸡肉饼上出现明显的裂纹时捞起,改刀切成5厘米长、2厘米宽的条块装盘,撒上葱花、胡椒粉即成。

椰奶炖鸡

海南岛盛产椰子,用椰子中的椰肉和椰水榨取的椰浆,色白如乳,故称椰奶,椰奶质地润滑,味美且醇,沁人心腑,确有特色之处。用椰奶炖鸡,是南方沿海一带常用的滋补佳肴。

原料

椰子1只、带骨鸡肉150克、猪瘦肉25克、熟瘦火腿15克、椰浆15克、鲜奶100克、姜片5克、精盐2克、味精3克、绍酒15克、汤汁200克。

制法

(1)将椰子削去皮衣,在蒂部横锯去五分之一,成“椰子盅”。将带骨鸡肉、



猪瘦肉、熟瘦火腿切块。

(2)将椰子盅放入沸水锅中焯水,取出置于汤窝内。鸡肉、猪肉、火腿也分别汆水,洗净放入椰子盅内,盅内加入热汤汁、精盐、绍酒、姜片,加椰盖,用中火炖2小时至软。

(2)取出椰子盅,去掉姜片,撇去汤面浮油,加入椰汁、椰浆、鲜奶、味精,用中火再炖10分钟即成。

糖醋金凤爪

凤爪胶原蛋白含量高,制熟后凉食,质地脆嫩爽口,入味充分,余味厚重。

原料

肉鸡爪500克、白卤水1千克、生蒜蓉10克、金蒜蓉10克、红椒圈5克、精盐10克、白醋50克、白糖100克。

制法

(1)白醋煮沸,加白糖、精盐,煮至溶解,过滤晾冷,加入生蒜蓉、金蒜蓉、红椒圈。

(2)肉鸡爪整理干净,放入烧沸的白卤水中,调入粉红、金红等食用色素,小火浸40分钟,取出晾冷,放入调好的味汁中浸5小时,食时装盘即成。

夜来香炒鸡丝

中餐喜爱使用一些香味浓郁、本味清淡的新鲜香花来烹制菜肴,香花用量一般较少,但与食材配合的效果与众不同,是一些以色泽鲜艳美观、风味新奇、少见为卖点的菜肴,夜来香炒鸡丝就是其中的代表,用夜来香的花瓣来烹炒鸡丝,香气扑鼻,清鲜爽滑,风味独特。

原料

鸡脯肉400克、夜来香花10克、鸡蛋清1个、精盐4克、白糖3克、味精2克、绍酒10克、湿淀粉20克、熟鸡油20克、熟猪油500克(约耗75克)。

制法

(1)鸡脯肉去掉残余的白筋和油脂,用清水浸泡,顺着肉纹切成6厘米长、0.3厘米粗的丝。夜来香花只取花瓣,用清水洗净。

(2)鸡丝放入碗中,加入打散的鸡蛋清、绍酒、精盐、湿淀粉充分拌匀,浆好。另一小碗,加入精盐、味精、绍酒、白糖、汤汁、湿淀粉,调成芡汁。

(3)炒锅置旺火上烧热,加入熟猪油烧至四成热,分散放入浆好的鸡丝,鸡

丝颜色变白,彼此舒展分散时,倒入漏勺中沥油。锅内留少许油,倒入鸡丝、夜来香花瓣炒匀,再将调好搅匀的芡汁烹入,收汁后,加入熟鸡油推匀,装盘即成。

醋焖鸡三件

胗、爪、翅三件是鸡身上特色突出、质地各异的部位,是最宜佐酒的好东西。以醋焖制,鸡胗嫩脆,鸡爪滑糯,鸡翅软烂,风味浓郁,酸辣突出。

原料

鸡胗 150 克、鸡爪 150 克、鸡翅 150 克、干红辣椒粉 5 克、姜米 5 克、葱花 10 克、精盐 8 克、味精 2 克、黄醋 30 克、绍酒 20 克、湿淀粉 25 克、熟猪油 75 克。

制法

(1)鸡胗切成 2 块,撕去内筋,在肉厚的部位横剖几刀,再切开成两小块。鸡翅从中间骨节处砍开成 2 段。鸡爪去皮、切去爪尖。一起放入沸水锅中氽水,再捞入清水中,漂洗干净,放入盛器中,放入干红辣椒、黄醋、绍酒、精盐、姜米,入笼干蒸 1 小时,至质地酥软取出。

(2)炒锅置中火上,放入熟猪油烧至六成热,倒入鸡三件和原汁,烧焖 5 分钟,再放入味精、葱花,用湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。

蚝皇凤爪

凤爪即鸡爪,鸡爪皮厚、骨粗、肉少,但经过煮、炸、炖之后,色泽金黄,皮皱胀满,皮骨分离,皮肉饱含蚝油汤汁,食之有灌汤含浆之感,风味独特。

原料

鸡爪 400 克、郊菜 200 克、陈皮 5 克、蚝油 20 克、精盐 6 克、白糖 3 克、老抽 8 克、绍酒 15 克、芝麻油 2 克、食用油 1 千克(约耗 75 克)。

制法

(1)鸡爪斩去脚尖,放入沸水锅中氽水至熟,倒在漏勺里,沥水,加老抽拌匀上色,放入七成热的油锅中,炸至金红色,倒在漏勺内,沥油,再用沸水浸漂,漂清油腻,捞起沥水。

(2)鸡爪放在炖盅里,加精盐、白糖、陈皮、蚝油、老抽、汤汁、绍酒拌匀,加盖,用旺火炖至软,取出,排放在餐盘中间。

(3)炒锅置旺火上,加入食用油烧热,加郊菜、精盐、汤汁,炒至仅熟,倒在漏勺里,沥水,取出镶在鸡爪边上。

(4)炒锅置旺火上,加入食用油烧热,烹入绍酒,加原汤、白糖、老抽、蚝油、



芝麻油,用湿淀粉勾芡,加明油推匀,淋在鸡爪上即成。

紫金凤爪煲

广东菜的风格特色是善于变化、特别善于使用各种调味料,来表现菜肴风味的香浓神奇。本菜质地香浓软滑,有紫金酱的香辣风味。

原料

鸡爪 400 克、生菜胆 100 克、姜片 5 克、葱条 5 克、紫金酱 30 克、精盐 4 克、味精 5 克、白糖 10 克、老抽 10 克、胡椒粉 2 克、绍酒 10 克、湿淀粉 10 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)鸡爪剪去爪尖,敲断胫骨,用老抽拌匀上色,放入八成热的油锅中,炸至大红色,捞起滤去油分,放入温水中漂水,去清油分。

(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧热,下姜片、葱条炒香,烹入绍酒,加汤汁、鸡脚、紫金酱、精盐、味精、白糖、胡椒粉,沸腾后转入砂锅,用小火加热,至鸡爪够软,取出鸡爪重新落碗造型,原汁留用。

(3)炒锅置旺火上,加入食用油,下生菜胆、精盐,煸炒至熟,放入砂锅内,鸡爪覆盖在面上,原汁用湿淀粉勾薄芡,加入明油和匀,淋在砂锅内即成。

金陵盐水鸭

盐水鸭,以南京制作的最为有名,是南京的传统名菜。南京制作的盐水鸭,主要以金秋桂花飘香时的当年仔鸭为原料制成,成品质地肥美细嫩,品质极优,故又有金陵桂花鸭的美称。

原料

肥仔鸭 1 只(约 1 千克)、姜片 10 克、葱段 10 克、精盐 75 克、花椒 2 克、八角 2 克。

制法

(1)宰杀后的肥仔鸭,斩去小翅和脚掌,放入清水中浸泡,漂净血水,沥干待用。炒锅置中火上,放入精盐、花椒炒热,用热椒盐擦遍鸭身,然后放入陶缸中腌制。取出后在翅下刀口处放入姜片、葱段、八角。

(2)汤锅置旺火上,加入清水烧沸,放入姜片、葱段、八角,取一根 12 厘米长的空心芦管插入鸭的肛门内,鸭腿朝上、头朝下放入锅内,加盖焖约 20 分钟,提起鸭腿,将鸭腹中的汤汁倒入锅内,再将鸭放入汤中,使鸭肚内重新灌入热汤,

如此反复 3~4 次,再用小火焐 50 分钟取出,抽去芦管,沥出汤汁。冷却后剁成小块,在盘内摆成整鸭形状即成。

杭州酱鸭

杭州酱鸭选用当年饲养成熟的肥壮鸭子,先腌制再酱制,精心制作而成,成品肉色枣红,芳香油润,回味无穷,是一道目前流行全国的佐酒佳肴,也称酱板鸭。

原料

肥鸭 1 只(约 2.5 千克)、姜块 5 克、葱段 5 克、精盐 25 克、白糖 30 克、绍酒 50 克、浅色酱油 1 千克、硝盐 1 克。

制法

(1)肥鸭宰杀整理干净,用铁钩钩住鸭鼻孔,挂在通风处晾干表面水汽。将精盐、硝盐拌匀,在鸭身内外均匀地擦一遍,将鸭头扭向胸前挟在腋下,平整地放进缸内,上面用竹筴子盖住,用大石块压实,腌制 20 小时,中途将鸭翻身,出缸时倒尽肚内的卤水。

(2)再将腌过的肥鸭放进缸内,加入酱油浸没,放上竹筴子,用大石头压实,再腌制 20 小时,中途将鸭翻身。出缸时,在鸭鼻孔内穿一根麻绳打结,再用一根长的竹片,弯成弧形,从腹部刀口处塞进肚内,使腹腔向两侧敞开。

(3)腌过鸭的浅色酱油倒入锅内煮沸,撇去浮沫,将鸭挂在锅上,用手勺将热酱油徐徐淋在鸭身上,见鸭身平直,呈暗红色时取出沥干酱油,在日光下晾晒 1 天(或用火烘烤)。

(4)酱鸭放在大盘内,放入绍酒、白糖、葱段、姜块,与鸭拌匀,上笼用旺火蒸制,完全成熟时倒出腹内卤水,自然冷却,切块装盘即成。

金陵烤鸭

金陵烤鸭与叉烧乳猪、叉烧鳊鱼合称“金陵三叉”,是南京传统代表名菜,是中国烤鸭制作的鼻祖。

金陵烤鸭采用我国古老的烹饪方法叉烤法制作而成。叉烤法烤制的菜肴具有色泽金红,油润光亮,皮层松脆,肉嫩鲜香的特色。

原料

仔肥鸭 1 只(约 2.5 千克)、青菜叶 800 克、薄饼 12 张、甜酱 50 克、香葱段 50 克、葱叶 250 克、麦芽糖 5 克、花椒 1 克、芝麻油 50 克。



制法

(1)将仔肥鸭治净,在鸭翅下开口,取出内脏,洗净沥干水分。葱叶、麦芽糖、花椒、青菜叶填入腹内,使肚膛饱满,上烤叉固定,舀沸水浇淋鸭身,使鸭皮绷紧出现毛孔,再用麦芽糖抹匀鸭身,放在通风阴凉处吹干表面水分。

(2)将鸭子放入烤炉内,先烤两肘,后烤脯肉,视鸭肉成熟时,离火用芝麻油刷遍鸭皮。然后将火拨旺,再烤至鸭皮吱吱作响、毛孔微微冒出油花、皮色金红色时离火退叉,片下鸭肉装盘,嵌上鸭的头尾,配以薄饼、甜酱、香葱段同食。

樟茶鸭子

樟茶鸭子是四川久负盛名的传统美味佳肴,是用茶叶、樟树叶熏制而成,成品色泽红亮,皮酥肉嫩,鲜香浓郁,回味悠长。

原料

肥仔鸭 1 只(约 1.5 千克)、花茶 50 克、樟树叶 50 克、稻草 500 克、松柏枝 200 克、精盐 15 克、绍酒 30 克、芝麻油 10 克、花椒 5 克、胡椒粉 2 克、醪糟汁 50 克、食用油 3 千克(约耗 80 克)。

制法

(1)将肥仔鸭从背部开口,取出内脏,整理干净,放入盆内,加绍酒、醪糟汁、胡椒粉、精盐、花椒拌匀,抹遍鸭身,腌制 8 小时,中途要翻几次。再入沸水锅内烫至紧皮,取出搌干水分。放入熏炉内,用花茶、稻草、松柏枝、樟树叶做熏料,熏至鸭皮呈黄色取出。再将鸭上笼蒸 1 小时,出笼自然晾冷。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至八成热,放入鸭,炸至鸭皮金红酥香时捞出,刷上芝麻油。

(3)食用时,再将鸭斩成 4 厘米长、2 厘米宽的条,装入盘内,摆成鸭形即成。

虫草鸭子

虫草鸭子为四川传统食疗名菜,是以四川名产中药虫草与肥鸭同烹而成,具有滋肺补肾作用。是目前在全国皆有的高档菜肴,亦药亦膳,不像药而更像膳,是滋补、食疗佳肴。

原料

嫩肥鸭 1 只(约 1 千克)、虫草 10 克、姜片 6 克、葱段 10 克、精盐 8 克、味精 2 克、绍酒 25 克。

制法

(1)将嫩肥鸭从背部开口,去内脏整理干净,放入沸水锅内煮尽血水,捞入清水中洗净,将鸭翅钮扣在背上别好。虫草用温水浸泡洗净。

(2)竹筷削尖,在鸭胸腹部的皮肉上斜戳一些小孔洞,每戳一孔洞就顺势插入一根虫草,逐一插完后,将鸭子装入大品锅中,加绍酒、姜片、葱段、精盐、汤汁,加盖,上笼蒸3小时左右取出,拣去姜、葱,加入味精,原品锅上席。

烤鸭白菜墩

白菜墩是上海地区一种特殊的菜肴制作工艺,是指将切成段的圆柱形大白菜,用鲜汤吊味后,完整地放入盛器内,独自成形成菜。此菜以烤鸭来搭配白菜墩,成菜鸭肉特别酥香,白菜鲜嫩入味。

原料

烤鸭1只(约重1.2千克)、大白菜400克、精盐2克、味精2克、绍酒10克、熟鸡油10克。

制法

(1)将烤鸭头、颈切下,斩成3厘米长的段,再用刀把鸭背顺长剖开,把鸭头、鸭颈块放入腹腔内,鸭胸朝上放入汤锅里,加入汤汁、精盐、绍酒、味精,上笼用旺火蒸至酥软。

(2)将大白菜整棵切成约6厘米长的两个圆柱形,用线捆绑,放入碗内保持成形不散碎,加汤汁、精盐,再同鸭一起上笼蒸约30分钟,同时取出。烤鸭再扣入品锅里,白菜墩完整地竖放在烤鸭两侧,再将原汤烧开,淋上熟鸡油,倒入品锅内即成。

陈皮扣鹅掌

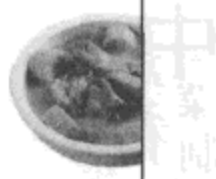
鹅掌含胶原蛋白较多,烹制后酥软入味,质地软滑,历来是食家喜爱之物。此菜先炸,后焖,再炖扣,成菜皮爽肉滑,香浓醇厚,尽善尽美。

原料

鹅掌24只、陈皮5克、大地鱼骨50克、姜片25克、葱条10克、生抽10克、老抽8克、精盐3克、味精5克、冰糖5克、绍酒50克、芝麻油2克、食用油1千克(约耗100克)。

制法

(1)鹅掌放入沸水中氽水煮熟透,捞出用老抽涂匀上色,再放入七成热的食用



油锅中,炸至皮色金红,倒在漏勺里沥油,放入热水盆内漂去油腻。

(2)锅内留少许油,下大地鱼骨煎香,下姜片、葱条炒香,烹入绍酒,下汤汁、鹅掌、冰糖、生抽、陈皮,烧沸后转入砂锅,用慢火焖3小时,取出鹅掌,去掉大骨,拼排在碗内,再翻扣在盘中,将芝麻油、精盐、味精加入砂锅的原汁中,推匀淋上即成。

芝麻鹅肠

芝麻鹅肠烹制方法独具一格,以氽、拌为特色,成品既香又脆,味道浓郁醇美。

原料

鹅肠350克、食碱20克、水发香菇30克、净冬笋40克、韭菜花100克、葱青10克、蒜米8克、芝麻酱30克、精盐3克、白糖15克、香醋10克、酱油20克、味精1克、芝麻油2克、食用油25克。

制法

(1)鹅肠剪开,洗净污物,用食碱揉搓,放置60分钟,清除黏液,反复用清水漂洗几遍,放入沸水锅氽一下,再反复用清水漂洗,待鹅肠异味除尽,洁净透明时取出,切成8厘米长的段。葱青切成4厘米长的眉毛丝,水发香菇斜刀切片,净冬笋切成4厘米长的片,韭菜花切成4厘米长的段。芝麻酱装入碗中,先用香醋调匀,再加精盐、芝麻油、酱油、蒜米、白糖、味精搅匀成芝麻酱汁。

(2)炒锅置旺火上,下食用油烧热,将切好的韭菜花、冬笋、香菇放入煸炒,加入精盐、酱油调味,炒熟取出,装于盘中。鹅肠放入沸水锅中氽一下捞出,沥干水分,放入芝麻酱汁中拌匀,装在盘中炒料上,盘边配上葱青丝即成。

天麻鸽脯

天麻,是我国西南地区特产的名贵中药材,对头痛、眩晕、抽搐、痉挛、惊风等症有一定的疗效。天麻和乳鸽同烹,疗效更佳,有补脑调神、治疗头痛、眩晕的特殊功效。成菜肉质细嫩鲜美、汤汁清澈醇厚,原汁原味。

原料

乳鸽2只、天麻30克、姜片8克、葱段12克、精盐3克、味精2克、清汤750克、绍酒20克、胡椒粉1克。

制法

(1)乳鸽整理干净,放入沸水锅内氽水捞出,放入清水中洗净。天麻洗净,

用热水浸泡,上笼蒸软,切成薄片。

(2)乳鸽装入汽锅内,放入天麻、姜片、葱段、胡椒粉、绍酒、清汤,盖上汽锅盖,上笼用大火蒸至乳鸽酥软,取出拣去姜、葱不用,加入精盐、味精,加盖再蒸10分钟,原汽锅直接上桌成菜。

瓦罏焗乳鸽

餐饮业使用的乳鸽,以出生后25天左右的为佳。此时的鸽子骨质柔软,肉质丰满,肉味肥美。用瓦罏焗制的乳鸽,色泽红润,肉质嫩滑,香味浓郁。

原料

乳鸽2只、噤汁15克、姜片10克、葱条20克、老抽8克、精盐3克、白糖5克、味精4克、绍酒25克、食用油75克。

制法

瓦罏内加入食用油烧热,将宰杀整理干净的乳鸽涂上老抽,放入瓦罏内煎至上色,再下姜片、葱条炒香,烹入绍酒,加入汤汁、精盐、白糖,加盖,焗10分钟,再加噤汁、味精焗8分钟,取出乳鸽切件,装盘,再浇上原汁即成。

芙蓉鸽松

“松”是南方地区对加工成细小米粒状原料的称谓,一般适宜滑炒的烹调方法。芙蓉鸽松是宴席上的工艺菜,以蛋清作纸,青葱、冬菇、火腿作画拼摆成花卉图案,成菜优雅,质感滑嫩,滋味鲜香。

原料

乳鸽脯1只、水发冬菇15克、笋尖20克、青豆10克、青葱5克、火腿5克、鸡蛋清3个、精盐4克、白糖10克、味精2克、酱油10克、绍酒10克、胡椒粉1克、干细淀粉10克、湿淀粉5克、芝麻油10克、熟猪油500克(约耗75克)。

制法

(1)取乳鸽脯肉切成米粒状,加精盐、鸡蛋清、干细淀粉拌匀上浆,其他乳鸽部位放入沸水中煮熟。水发冬菇、笋尖切成细粒。

(2)将鸡蛋清、精盐、味精、清水混合,搅打均匀,倒入抹油的小盘中,上笼用小火蒸4分钟,待蛋清凝结,在蛋清上用青葱、冬菇、火腿等摆成精美图案。

(3)炒锅置火上烧热,放入熟猪油烧到四成热,将上浆的鸽肉放入锅中推散滑熟,捞出沥油。锅里留余油,放入冬菇、笋粒、青豆、绍酒、酱油、白糖、味精、胡椒粉、汤汁,烧开后用湿淀粉勾芡,倒入鸽肉颠翻几下,淋入芝麻油,装入条盘



内,用手勺在鸽松上压出一窝,将小盘中的蛋清放在窝中,再将鸽头、鸽翅、鸽腿放上,拼成鸽子形状即成。

西汁焗乳鸽

西汁,是用番茄、胡萝卜、芹菜、芫荽、洋葱、葱条、红葱头、蒜汁等香味蔬菜煸炒至香,再加猪骨、清水、精盐、白糖、茄汁等料熬煮而成,味辛香厚重,略带酸甜,是引进西餐调味风格的典型代表,是目前时尚创新菜常用的复制调味料。

原料

乳鸽 2 只、姜片 10 克、葱白 15 克、西汁 100 克、喼汁 15 克、老抽 5 克、生抽 10 克、绍酒 25 克、味精 4 克、白糖 5 克、芝麻油 2 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)乳鸽用绍酒、老抽、生抽擦匀鸽身,腌制 20 分钟,放入五成热的食用油锅中,炸 2 分钟至大红色,倒入漏勺沥油。

(2)锅内留少许油,下姜片、葱白炒香,下乳鸽,烹入绍酒,加汤汁、味精,加盖,用小火焗 10 分钟,加入西汁、喼汁、白糖,再加盖焗至熟,取出乳鸽,每只乳鸽切成两半,每半切 4 块,在盘上摆成双鸽原形,将锅中原汁加芝麻油推匀,淋在鸽身上即成。

香酥鹌鹑

香酥鹌鹑是四川香酥禽类菜肴的代表之一,是近年来四川城乡酒家、饭店中深受欢迎的一款风味菜肴。成菜鹌鹑形整色匀,金黄发亮,皮酥香肉细嫩化渣,滋味香鲜醇浓。配以糖醋生菜入口,集香、酥、脆、嫩、鲜为一体,是佐酒之佳品。

原料

鹌鹑 10 只、净莴笋 150 克、姜片 5 克、葱段 10 克、精盐 6 克、酱油 10 克、香料 20 克、绍酒 50 克、白糖 20 克、醋 15 克、芝麻油 15 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)鹌鹑放入碗内,加入精盐、酱油、绍酒、香料、姜片、葱段拌匀,上笼蒸 1 小时取出。将净莴笋切成 0.2 厘米粗的细丝,码精盐浸渍后挤水,用白糖、醋、芝麻油拌匀,装在大圆盘中间。

(2)炒锅置火上,放食用油烧至七成热,下鹌鹑炸至皮酥,色泽金黄时捞出,

淋上芝麻油,摆在拌好的糖醋莴笋周围即成。

绉纱白鸽蛋

此菜以成菜的鸽蛋色黄,皮层有皱纹状来取名。而要达到这一品质要求,选料以刚产下的鸽蛋为宜,烹制时,调味勾芡要迅速快捷,一气呵成,否则会脱掉浆皮或不起皱纹。这样制成的鸽蛋既可单独成菜,也可与其他原料配合而制成其他菜肴。

原料

鸽蛋 24 个、菜心 200 克、精盐 3 克、味精 3 克、胡椒粉 1 克、白糖 1 克、老抽 4 克、生抽 8 克、绍酒 10 克、汤汁 150 克、芡汤 10 克、干细淀粉 50 克、湿淀粉 10 克、芝麻油 2 克、食用油 750 克(约耗 80 克)。

制法

(1) 鸽蛋放入热水锅中浸熟取出,用冷水过冷,脱壳洗净,晾干水分,加入老抽拌匀,再放入干细淀粉中,粘上薄薄一层干细淀粉,放入五成热的油锅中,边放、边铲动,炸至浅金黄色,倒入漏勺内。

(2) 锅内留少许油,放入菜心、精盐、汤汁炒至九成熟,倒入漏勺沥水,锅内再放食用油、菜心,用芡汤、湿淀粉勾芡,捞出沥水,起锅排在餐盘四周。

(3) 小火烧锅放入食用油,烹入绍酒,加汤汁、鸽蛋、白糖、味精、胡椒粉,烧沸,加入老抽、生抽,用湿淀粉勾芡,淋芝麻油、明油炒匀,堆在盘中即成。

水炒鸡蛋

水炒鸡蛋是深受东北民间喜爱的传统佳肴。主料采用鸡蛋,以海米、香菇、木耳等为配料,经水炒而成,成菜清爽无油,质感细嫩软糯,色彩缤纷。

原料

新鲜鸡蛋 5 个、水发香菇 20 克、海米 10 克、水发木耳 20 克、熟火腿 15 克、胡萝卜 10 克、菠菜 10 克、姜汁 3 克、花椒水 3 克、精盐 5 克、味精 3 克、芝麻油 2 克。

制法

(1) 水发香菇切成小薄片,胡萝卜、水发木耳、菠菜切成小菱形片,均放入沸水锅中焯水,捞入冷水中漂冷,沥干水分。海米切碎,熟火腿切小片。

(2) 将新鲜鸡蛋打入碗中搅匀,锅中加适量清水、精盐,烧开后将鸡蛋倒入锅中,用炒勺贴锅底轻轻推动,待鸡蛋液即将全部结块时,放入香菇、胡萝卜、菠



菜叶、海米、火腿、木耳等配料,待锅内烧开时,用漏勺将蛋块和各种配料全部捞出,放入汤盘中央,再将余汤烧开,撇净浮沫,加入味精、姜汁、花椒水、芝麻油,倒在盘中四周。

文楼涨蛋

文楼涨蛋,系江苏淮安的名肴,始创于百年老店——文楼,是在炒蛋的基础上改良发展成涨蛋的。涨蛋充分发挥鸡蛋在加热时的涨发特性,成菜膨松涨大,金黄油润,鲜嫩无糊斑,油而不腻。

原料

鸡蛋 8 个、猪肥肉 50 克、精盐 8 克、味精 2 克、虾子 5 克、葱白末 8 克、面包粉 10 克、熟猪油 200 克(约耗 120 克)。

制法

(1)将鸡蛋的蛋清、蛋黄分开放入两个碗中,蛋清打成发蛋,蛋黄搅匀。猪肥肉先切成细丝,再切成小粒。面包粉用鸡汤泡开。

(2)将蛋黄、发蛋、猪肥肉粒、葱白末、面包粉一齐放入大碗内,放入虾子,加入精盐、味精,搅打均匀成发蛋糊。

(3)将炒锅置中火上,加入熟猪油烧至四成热,将发蛋糊倒入锅内,并用手勺轻轻推动,待蛋糊外层凝固时,加入熟猪油,将蛋在锅中晃动、翻身,再放入熟猪油,不断晃动炒锅,待蛋膨涨时,即离火加盖,焖约两分钟左右,将余油滗出即成。

天下第一羹

相传彭祖以野鸡、粳米煮成羹,和以盐、梅调味,为我国最早烹与调的结合,是我国古籍留名的第一菜,故名“天下第一羹”。现在此菜以炖酥软的野鸡,配以薏苡仁、香菇、冬笋等制成,汤汁醇浓,色白如乳,汤菜融合,鲜香中微透酸辣,腻滑中有脆嫩。

原料

野鸡 1 只(约 800 克)、薏苡仁 100 克、香菇丝 30 克、熟冬笋丝 30 克、火腿丝 30 克、青菜心丝 30 克、熟蛋糕丝 30 克、葱姜汁 25 克、花椒 10 粒、精盐 6 克、味精 2 克、香醋 25 克、胡椒粉 2 克、绍酒 80 克、芝麻油 20 克。

制法

(1)野鸡剥皮,整理干净,放入沸水锅中氽水,清洗干净血污。薏苡仁用清

水漂洗干净。

(2) 野鸡放入汤锅中,加入汤汁、绍酒、花椒、葱姜汁、薏苡仁,一同炖至鸡肉软烂,取出野鸡,取肉切成丝。

(3) 锅内加入炖鸡的原汤,加鸡肉丝、香菇丝、熟冬笋丝、火腿丝、青菜心丝、熟蛋糕丝、精盐、味精、胡椒粉、绍酒,烧沸,再加入香醋、芝麻油,出锅装入品锅内即成。

腊味合蒸

腊味合蒸是以湖南特色著称的传统名食,用传统的腊猪肉、腊鸡、腊鱼,三味烟熏制品共同蒸制而成。成菜色泽深红,腊香浓厚,搭配协调,口味多样。

原料

腊猪肉 150 克、腊鸡 120 克、腊鲤鱼 100 克、白糖 20 克、味精 2 克、熟猪油 25 克。

制法

(1) 腊猪肉、腊鸡、腊鲤鱼用温水洗净,上笼蒸熟取出。腊鸡去骨,腊鲤鱼去鳞,腊猪肉切成 5 厘米长、0.3 厘米厚的片,腊鸡、腊鲤鱼切成 5 厘米长、1 厘米粗的条。

(2) 取蒸碗 1 只,将腊猪肉、腊鸡、腊鲤鱼分别皮朝下整齐排放碗内,再放入熟猪油、白糖、味精、少许汤汁,上笼蒸至软烂,取出翻扣在大圆盘中即成。

第四节 水产类菜肴

干烧鱼

干烧,即“烧干”,是四川菜肴使用的特色烹调方法,成菜自然收汁入味,调味料浓缩程度高,色泽美观,风味浓郁、香味厚重。干烧鱼,又是干烧菜肴的经典之作,是久负盛名的川渝名菜。

原料

鲤鱼 1 尾(约 600 克)、火腿肥肉 100 克、郫县豆瓣 30 克、泡红辣椒蓉 20 克、姜米 12 克、葱花 30 克、蒜米 20 克、精盐 5 克、白糖 6 克、味精 4 克、醋 4 克、醪糟汁 40 克、绍酒 50 克、食用油 1 千克(约耗 120 克)。



制法

(1)将鲤鱼整理干净,在鱼身两侧各剖五六刀,用精盐、绍酒抹匀全身,码味。火腿肥肉切成0.6厘米粗的粒。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至八成热,放入鲤鱼,炸至皮现皱纹时捞起。锅内留油适量,放入泡红辣椒蓉、郫县豆瓣炒香上色,加入汤汁烧沸,出味后打去豆瓣渣不用,放入鱼、火腿粒、姜米、蒜米、精盐、醪糟汁、白糖,改小火加热,煸至汁将干时,加味精、醋、葱花,把锅轻轻摇动,同时不断将锅内汤汁舀起淋在鱼身上,至亮油不见汁时起锅,装入条盘中即成。

豆瓣鱼

豆瓣鱼是四川乡土风味极浓的传统名菜,是典型的家常风味菜肴。成菜色泽红亮,质地细嫩,咸辣酸甜,风味浓郁。

原料

草鱼1尾(约750克)、姜米8克、蒜米12克、葱花20克、郫县豆瓣40克、精盐5克、白糖20克、味精3克、酱油8克、醋15克、绍酒25克、湿淀粉15克、食用油1千克(约耗120克)。

制法

(1)草鱼宰杀整理干净,在鱼身两侧各剖七八刀,加入绍酒、精盐抹匀,腌制10分钟。

(2)炒锅置旺火上,下食用油烧至七成热,放入草鱼,炸至皮稍硬时捞起。锅内留油适量,放入郫县豆瓣、姜米、蒜米,炒香上色,加入汤汁、草鱼、酱油、白糖、精盐、绍酒,改小火加热烧制,中途将鱼翻面,入味后将鱼捞入盘中,锅内余汁加入醋、味精、葱花,用湿淀粉勾芡,浇在鱼身上即成。

豆腐鲫鱼

中国各地的餐饮经营中,有“回烧”的说法,其意义是:可以将食用得差不多的菜肴汤汁,重新返回厨房,加入一些其他原料再行烧制成菜,可以充分利用原有菜肴的汤汁、调料、油脂。豆腐鲫鱼就是在“回烧”的启发下,创新而成,成菜分量大,荤素交融,麻、辣、烫、嫩、鲜,风味更浓。

原料

鲫鱼400克、豆腐350克、姜片5克、蒜片8克、马耳朵葱12克、郫县豆瓣40克、精盐6克、味精4克、酱油15克、醪糟汁30克、甜酱10克、绍酒25克、湿淀

粉 15 克、食用油 125 克。

制法

- (1) 鲫鱼宰杀整理干净,鱼身两面各剖两刀,抹上精盐、绍酒,腌渍入味。
- (2) 豆腐切成 5 厘米长,4 厘米宽,1 厘米厚的块,放在热汤中,加入精盐浸泡。
- (3) 炒锅置旺火上,放入食用油烧至七成热,放入鲫鱼煎至两面金黄色,将鱼拨在一边,放入郫县豆瓣、姜片、蒜片,炒出香味,加入汤汁、甜酱、酱油、绍酒、醪糟汁,小火烧 4 分钟,再放入沥干水的豆腐块、精盐、味精,小火再烧 10 分钟,先将鱼装入盘内,锅内汤汁用湿淀粉勾芡,加入马耳朵葱、明油推匀,起锅浇在鱼身上即成。

凉粉鲫鱼

凉粉鲫鱼是成都的一款传统风味名菜。是将煮热的白凉粉和清蒸鲫鱼两者巧妙地调配在一起,凉粉麻辣而浓香,鲫鱼细嫩而鲜美,人们在品尝之余,无不中餐菜肴荤与素、浓与淡、雅与俗的配菜风格赞叹不已。

原料

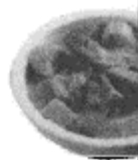
鲫鱼 400 克、豌豆凉粉 300 克、芹菜 30 克、茼蒿 5 克、宜宾芽菜 15 克、姜片 15 克、大蒜 15 克、葱 15 克、精盐 2 克、花椒油 1 克、豆豉 5 克、酱油 30 克、味精 15 克、花椒 10 粒、绍酒 15 克、辣椒油 30 克、芝麻油 10 克。

制法

- (1) 将鲫鱼宰杀整理干净,鱼身两侧各剖 3 刀,抹上绍酒、精盐。取蒸碗 1 只,放入鲫鱼、花椒、葱条、姜片,上笼用旺火蒸 10 分钟。
- (2) 葱条、宜宾芽菜、芹菜切细。大蒜、豆豉捣蓉,放入碗内,加酱油、辣椒油、花椒油、味精、芝麻油调成味汁。
- (3) 豌豆凉粉切成 2 厘米见方的丁,放入沸水锅中煮沸,捞起沥干水分,倒入味汁碗内,加入宜宾芽菜、芹菜、葱花拌匀。
- (4) 将蒸好的鱼取出,置盘中摆好,把拌好的凉粉连同味汁一起倒在鱼身上,上面撒上茼蒿即成。

红烧鲑鱼饼

鲑鱼,别名大麻哈鱼、七星鱼。鲑鱼是一种洄游性鱼类,生长在海洋,繁殖在江河,体型较大,种类较多。红烧鲑鱼饼使用煎、烧、煨技法制成,制作过程复



杂,成菜具有成形美观、色泽金红明亮,外鲜里嫩,香味浓郁的特色。

原料

鲑鱼肉 250 克、猪肥膘肉 70 克、冬笋 15 克、水发香菇 15 克、青豌豆 15 克、鸡蛋清 2 个、姜米 5 克、葱花 10 克、葱姜水 2 克、辣椒油 25 克、精盐 8 克、白糖 5 克、味精 3 克、酱油 25 克、绍酒 20 克、湿淀粉 25 克、熟猪油 50 克。

制法

(1) 鲑鱼肉、猪肥膘肉洗净,切成米粒丁,放入小盆中,加入葱姜水、鸡蛋清、湿淀粉、精盐、味精拌匀成馅料。冬笋、水发香菇切成小片。

(2) 炒锅放中火上,加入熟猪油烧至五成热,馅料用手团成圆形丸子放入锅中煎制,用锅铲将丸子按成两厘米厚的饼状,煎至两面金黄色,连油一起倒入漏勺中。

(3) 炒锅内放油烧热,放入姜米、葱花略炒,再放入冬笋片、水发香菇片、青豌豆炒一下,放入鱼饼,烹绍酒,加精盐、酱油、白糖、味精、汤汁,中小火烧煨 10 分钟,用湿淀粉勾芡,淋入辣椒油,大翻勺把鱼饼翻过来,出锅装入盘中即成。

熏大马哈鱼

熏大马哈鱼是黑龙江传统风味菜肴,现在是北方地区餐馆酒楼常备的日常冷菜。此菜起源于传统的烟熏火烤方法,制成的菜品色泽艳丽,外焦里嫩,烟香浓郁,深受人们的喜爱。

原料

大马哈鱼 1 尾(约 2 千克)、白糖 50 克、芹菜段 10 克、葱段 20 克、姜块 10 克、茶叶 50 克、精盐 20 克、味精 5 克、绍酒 50 克、芝麻油 20 克、胡椒粉 5 克。

制法

(1) 大马哈鱼宰杀整理干净,用刀片去脊背骨,去头,片成两大片鱼肉,用精盐、味精、葱段、姜块、芹菜段、绍酒、芝麻油、胡椒粉拌匀,腌制 3 小时,晾干水分。

(2) 取大铁锅 1 口,锅底放入白糖、茶叶拌匀,上面放上铁篦子,篦子上放上已腌渍的鱼肉。盖上锅盖,在中小火上加热,烧至锅内开始冒浓烟时,改用小火,中途开盖将鱼肉翻面,继续熏制 15 分钟,即可起锅。

(3) 把熏好的鱼肉刷上芝麻油,晾冷,食用时改刀装盘即成。

菊花鲈鱼球

鲈鱼,鳞片小,有斑点,又称白花鲈,生长于沿海一带的入海口及江河中,是名贵水产。此菜应用滑炒方法成菜,更能体现鲈鱼的色泽、质地、风味,再用时令的菊花陪衬,时令菜伴边,体现菜品的名贵之处。

原料

鲈鱼肉 400 克、西兰花 120 克、白菊花 2 朵、姜花 2 克、马耳朵葱 4 克、芡汤 60 克、精盐 5 克、白糖 1 克、味精 3 克、胡椒粉 1 克、绍酒 15 克、湿淀粉 15 克、芝麻油 2 克、食用油 750 克(约耗 100 克)。

制法

(1) 鲈鱼起肉,顺着鱼身切成长 6 厘米、宽 3 厘米、厚 1 厘米的鲈鱼球,用精盐拌匀。白菊花洗净,摘取花瓣,剪去花瓣头、尾。

(2) 炒锅置旺火上,加入食用油烧热,放入西兰花,烹入绍酒,加沸水、精盐炒熟,倒入漏勺,再烧锅下油,放入西兰花,用芡汤、白糖、湿淀粉调成的芡汁勾芡,炒匀,加明油推匀起锅。

(3) 旺火烧锅,放入食用油烧至五成热,放入鲈鱼球过油至熟,倒入漏勺沥油,锅内留少许油,下姜花、马耳朵葱、鲈鱼球,烹入绍酒,下用芡汤、湿淀粉、胡椒粉、芝麻油调成的芡汁炒匀,再下明油推匀,装盘,白菊花瓣撒在鲈鱼球上,西兰花伴边即成。

酥鲫鱼

早在古代的厨师就知道:加醋、用小火烹制鲫鱼,能使鱼骨酥化,而且原形完整不烂。酥鲫鱼最早是江苏的传统名菜,现已成为大江南北的佐酒佳饌。菜品酥香,咸中微甜,钙质丰富,食用方便。

原料(5 份量)

小鲫鱼 40 条(约重 2 千克)、姜片 40 克、香葱段 200 克、白糖 100 克、酱油 350 克、香醋 500 克、绍酒 200 克、芝麻油 200 克。

制法

(1) 小鲫鱼宰杀整理治净,沥干水分待用。

(2) 砂锅底用竹算子垫底,铺上一层香葱段,将鲫鱼鱼腹向上,头向锅边排满一圈,鱼上再放一层香葱,葱面上再如前法排一层鲫鱼,加入绍酒、香醋、酱油、白糖、姜片,旺火烧沸,撇去浮沫,取大圆盘一只压在鱼上,盖紧锅盖,移到小



火上焖约4小时左右,待鱼骨酥透,卤汁稠浓,再加入芝麻油,带汁装盘即成。

荷叶软蒸鱼

鲜荷叶是江南水乡夏天的常见之物,获取容易,是制作一些应季菜肴常用的特色辅助原料,用它来与鲜草鱼同蒸,盘中碧绿色的荷叶衬托着云白色的鱼肉,显得格外清新淡雅,成形美观,有荷叶的独有清香,味道咸中微辣,质地细嫩。

原料

草鱼1尾(约800克)、鲜荷叶2张、葱花15克、姜米5克、绍酒50克、精盐3克、酱油15克、味精4克、辣椒油15克、花椒粉1克、干细淀粉15克、芝麻油10克、熟猪油80克。

制法

(1) 草鱼去鳞、鳃、鳍,从脊背处开膛去内脏洗净,切除头部,取下两扇带皮鱼肉,斜刀片成6厘米宽、2厘米厚的块。将鲜荷叶修切成直径3厘米的圆形,取1张垫在小蒸笼内。

(2) 鱼片放入盘内,加入姜米、绍酒、精盐、酱油、味精、辣椒油、花椒粉、干细淀粉、熟猪油拌匀,放入垫有荷叶的蒸笼内摆放整齐,上面再盖1张荷叶,上笼用旺火蒸8分钟,揭开荷叶,撒上葱花,淋入芝麻油,再将荷叶盖好,原蒸笼用盘托上,上桌即成。

荷包鲫鱼

荷包鲫鱼原是中国民间传统风味菜,在江南比较普及,俗称“鲫鱼怀胎”。古籍《调鼎集》中载有“荷包鱼,大鲫鱼或鲢鱼,去鳞将骨挖去,填冬笋、火腿、鸡丝或蛰蜆、蟹肉,每盘盛两尾,用线扎好,油炸,再加入佐料红烧”。后来民间将炸改为煎,在鲫鱼腹内酿上生肉蓉,制作更为方便合理,深受家庭、餐馆的喜爱。

原料

活鲫鱼2条(约400克)、猪肉150克、冬笋丁50克、冬笋片50克、猪板油丁50克、姜片5克、葱末25克、精盐4克、白糖12克、酱油60克、绍酒20克、湿淀粉25克、食用油100克。

制法

(1) 活鲫鱼去鳞、鳃,从背脊处剖开洗净,用洁布吸去水分,再用刀在鱼身两侧剖十字刀纹。猪肉切成细丁,同冬笋丁放入碗内,加绍酒、酱油、白糖、精盐、湿淀粉,拌匀成馅。然后将馅填入鱼腹和鳃口内,鲫鱼外表抹上酱油。

(2)炒锅置中火上,加入食用油烧至七成热,将鲫鱼放入煎制,待鱼的一面煎至金黄色取出,锅内放姜片、葱末炸香,再将鱼煎黄的一面朝上放入,继续微微煎一下,加绍酒、酱油、白糖、精盐、笋片、猪板油丁、适量清水,烧沸,加盖,改用小火焖约 15 分钟,再用旺火收稠汤汁,将鱼装入盘中,锅内的汤汁用湿淀粉勾芡,起锅浇在鱼身上即成。

油焖火焙鱼

火焙鱼是用铁锅焙干的小鱼,色泽焦黄,质地香酥,是湖南风味浓郁的民间小菜。此菜香辣突出,味道鲜美、质地酥软,可以连骨一起食用,别有风味。

原料

小杂鱼 500 克、鲜红辣椒米 15 克、紫苏叶碎 5 克、姜米 5 克、葱花 10 克、蒜米 8 克、精盐 3 克、酱油 10 克、醋 10 克、味精 2 克、绍酒 25 克、芝麻油 10 克、食用油 150 克。

制法

(1)小杂鱼去鳃、内脏,洗净沥干水分,用炒锅慢慢焙成金黄色时取出。酱油、醋、味精、绍酒、芝麻油、葱花调成味汁。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至八成热,放入火焙鱼炸一下,迅速移到小火上浸炸至酥香,捞出沥油。锅内留少许油,小火加热,放鲜红辣椒米、姜米、蒜米、紫苏叶碎、精盐煸炒几下,加入火焙鱼、兑好的味汁,稍焖软,收干汁,装入盘内即成。

酥熨鱼片

酥熨鱼片是以新炸制的酥熨垫底,软熨鱼片浇盖其上而成。这种以油炸的松脆原料入馐的成菜形式在中餐菜肴中很有特色,有很多代表菜肴,用以垫底的除酥熨外,也可用麻花、油炸粉条、油炸锅巴等原料配合,适用于带有汤汁的另一部分原料,共同组成菜肴。此菜鱼片质地细嫩,酥熨黄亮、焦香脆爽。

原料

鳊鱼 1 条(约 750 克)、小酥熨 12 把、鸡蛋清 1 个、姜米 5 克、葱花 15 克、精盐 8 克、白糖 8 克、味精 3 克、白醋 5 克、绍酒 15 克、胡椒粉 1 克、湿淀粉 60 克、熟猪油 500 克(约耗 80 克)。

制法

(1)鳊鱼整理干净,去骨取肉,片成 4 厘米长、3 厘米宽的片,加精盐、鸡蛋



清、湿淀粉,一起拌匀上浆。

(2)炒锅置旺火,放入熟猪油烧至四热,将鱼片逐片放入过油,鱼片浮出油面,用漏勺捞起沥油。原油锅烧至八成熟,将酥馓放入油锅内,复炸1分钟捞出沥油,装入盘中。

(3)炒锅内留油少许,下葱花、姜米、绍酒稍煸,加入鱼片、汤汁、精盐、白醋、白糖、味精,用湿淀粉勾芡,淋入熟猪油起锅,将鱼片放在炸好的酥馓上,撒上胡椒粉即成。

粉蒸青鱼

粉蒸青鱼是湖北沔阳传统名菜之一。因成菜码成船形,鱼头昂首,鱼尾高翘,似端午节竞渡的龙舟,故又名“龙舟青鱼”。粉蒸是全国都有的烹调方法,可以蒸制各种原料,可以调以各种风味,米粉配方、加工也变化多样。用米粉蒸鱼,鱼鲜米糯,原汁原味,油润香醇。

原料

青鱼1条(约750克)、大米粉80克、姜米4克、葱花10克、精盐2克、味精2克、酱油20克、醋3克、绍酒10克、胡椒粉1克、湿淀粉15克、芝麻油10克、熟猪油60克。

制法

(1)将青鱼宰杀治净,从背部顺脊背下刀劈成两半,鱼身剁成5厘米长、2厘米宽的块,连同鱼头和鱼尾放入盆中,加入酱油、精盐、胡椒粉、味精、姜米、绍酒拌匀,腌渍10分钟后,在鱼块的两面粘上大米粉,逐块摆入笼屉中,用旺火蒸20分钟出笼。

(2)用熟猪油在条盘内抹匀,把蒸熟的青鱼整齐地放入,摆成船形,连盘入笼,在旺火上继续蒸2分钟取出。

(3)炒锅置旺火上,放入熟猪油烧热,加入汤汁、酱油、绍酒、醋、味精、姜米、葱花,用湿淀粉勾芡,淋入芝麻油推匀,浇在鱼块上,再撒上葱花即成。

一品鱼方

一品鱼方原系湖北沿江湖滨地区的家常菜,以鱼的中段作主料,经过走油、焖烧而成。后经厨师改良进入酒家,并配以海米、猪肉、冬笋等原料搭配成菜,在色、味、香、形上均比家常制作的菜肴更上档次,成为经典的大众鱼类名菜。

原料

草鱼中段 600 克、猪肉 50 克、海米 20 克、猪瘦肉 50 克、冬笋 30 克、干辣椒 5 克、姜片 10 克、葱段 5 克、葱花 5 克、蒜米 5 克、精盐 3 克、白糖 25 克、味精 3 克、酱油 30 克、醋 15 克、绍酒 20 克、湿淀粉 25 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)将草鱼中段硬边剞成长方形鱼方,洗净沥干水分,在鱼皮面剞上斜十字花刀,加入精盐、酱油、姜片、葱段、绍酒拌匀,腌制 15 分钟。猪肉、冬笋切成 0.4 厘米大小的丁,干辣椒切成小方丁。

(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧至八成熟,鱼方放入锅内炸 2 分钟,捞出沥油。原炒锅留油少许,放入腌鱼用的姜片、葱段、猪肉丁、冬笋、海米、干辣椒稍煸,放入炸好的鱼方、汤汁、精盐、白糖、绍酒、酱油、蒜米,在旺火上烧 2 分钟,改用小火烧 12 分钟,鱼肉松软时再改用旺火,加入味精、醋,用湿淀粉勾芡,淋上食用油,撒下葱花,装盘即成。

红烧肚裆

肚裆是指青鱼或草鱼中段的胸腹部分,是鱼肉中最肥嫩的部位,含有丰富的蛋白质和脂肪。美食家把这部分鱼肉称为“活肉”,意思是活动的肉,质感嫩滑。成菜色泽红亮,软嫩如脂,味鲜不腥,油重不腻。

原料

草鱼肚裆 500 克、香菇片 50 克、葱白段 6 克、姜米 5 克、精盐 5 克、白糖 15 克、味精 2 克、酱油 25 克、醋 10 克、绍酒 20 克、湿淀粉 25 克、食用油 125 克。

制法

(1)将草鱼肚裆剞成长 6 厘米、宽 3 厘米的块,洗净沥干水分。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧热,下姜米、香菇片略煸,放入青鱼肚裆、酱油、精盐、白糖、绍酒、清水,在旺火上烧 3 分钟,改用小火烧焖 8 分钟,待肚裆软嫩时,加入味精、醋,用湿淀粉勾芡,边勾芡边晃动炒锅,见芡汁把鱼肚裆全部包裹住,呈油包芡状态时淋上少许食用油,撒上葱白段,直接装盘即成。

锅贴鱼片

锅贴,是用一种小油量、中火加热、将制作的半成品生坯单面煎制成熟的烹调方法,锅贴属于中餐传统技法,在全国使用广泛。往往制作锅贴的原料在两种以上,需要复制贴合在一起,煎制的一面香脆,另一面软嫩,无汤无汁,富有特



色。

原料

净鱼肉 200 克、浆虾仁 75 克、熟猪肥膘肉 100 克、熟火腿末 5 克、鸡蛋清 2 个、荸荠 25 克、茭笋 15 克、精盐 4 克、味精 3 克、胡椒粉 2 克、干细淀粉 20 克、湿淀粉 15 克、芝麻油 5 克、熟猪油 500 克(约耗 40 克)。

制法

(1)净鱼肉片去鱼皮,与熟猪肥膘肉切成长 6 厘米、宽 4 厘米、厚 0.4 厘米的片,各 12 片,鱼片内加精盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉,拌匀上劲。浆虾剁斩成泥,荸荠剁成末,共放一起,加入绍酒、精盐、鸡蛋清、味精、湿淀粉、胡椒粉,充分搅拌上劲。

(2)每片熟猪肥膘肉的两面都拍上干细淀粉,平摊在砧板上,铺上一层搅拌好的虾泥,把鱼片覆盖其上,制成锅贴鱼片的生坯,上面放上茭笋叶、熟火腿末装饰。取平盘 1 只,涂上芝麻油,将鸡蛋黄搅成糊,铺在盘内,将“生坯”摆在蛋黄上,待用。

(3)将平锅置中小火上,放入熟猪油烧至五成热,将生坯(猪肥膘肉面朝下)下锅,煎约 1 分钟,再加入熟猪油,改用小火“养”两分钟至熟,沥净油分,整齐地装入平盘,点缀上茭笋即成。

豉油皇蒸生鱼

生鱼,即“鳢”,亦称“黑鱼”,性凶猛,是肉食性鱼类,肉质细密,结实嫩滑,味道鲜美,是民间认为具有良好补益功效的鱼类食材,有去瘀生肌、提高抵抗力的作用。此菜将生鱼蒸至恰熟,然后用原汁、老抽、食用油等调成豉油汁,淋上而食。

原料

生鱼 1 条、姜片 10 克、葱丝 15 克、葱条 10 克、精盐 5 克、白糖 1 克、味精 4 克、胡椒粉 1 克、生抽 20 克、老抽 5 克、绍酒 10 克、芝麻油 2 克、食用油 30 克。

制法

(1)生鱼宰杀整理干净,用毛巾吸干水分,用精盐擦遍鱼身,在盘中横放葱条,鱼放在葱条上,鱼身上加姜片、食用油,用旺火蒸约 10 分钟至熟取出,滗出原汁,把鱼转放另一盘上,撒上葱丝、胡椒粉。

(2)中火烧锅下油,至八成熟,淋在鱼身上,锅内烹入绍酒、汤汁、原汁、味

精、芝麻油、白糖、生抽、老抽和匀,淋在鱼侧即成。

香脆银鱼

银鱼是很多地方的特产鱼类,其形纤细,色洁白,软骨无鳞,肉嫩味鲜,有广泛的烹饪用途,可以烹制成多种佳肴,将银鱼挂糊油炸,是不错的特色风味菜。成菜色泽金黄,外脆里嫩,滋味鲜香。

原料

银鱼 350 克、鸡蛋液 1 个、曲酒 10 克、精盐 3 克、白糖 5 克、味精 2 克、胡椒粉 1 克、干细淀粉 15 克、面粉 20 克、面包糠 150 克、食用油 600 克(约耗 50 克)。

制法

(1)银鱼掐去头、尾,用清水漂清,沥水后放入碗内,加曲酒、精盐、味精、胡椒粉、白糖拌和,再加入鸡蛋液、干细淀粉、面粉拌匀,裹上面包糠。

(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧至七成热,放入银鱼,炸至色泽金黄,捞出沥油,装盘即成。

银鱼煎蛋

银鱼是江南地区的特产鱼类,春季大量上市,银鱼质地细嫩、色泽洁白,最宜短时间加热的烹调方法。成菜鱼肉柔滑软嫩,蛋味鲜香,色泽美观。

原料

鸡蛋 4 个、银鱼 150 克、韭黄 30 克、笋片 25 克、葱花 5 克、姜米 2 克、精盐 3 克、酱油 10 克、白糖 3 克、味精 2 克、绍酒 20 克、食用油 250 克(约耗 75 克)。

制法

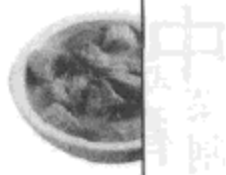
(1)银鱼掐去头、尾洗净,沥干水分。韭黄择洗干净,切成 4 厘米长的段。鸡蛋加精盐、味精、绍酒、葱花、姜米,打匀成蛋液。

(2)炒锅置旺火上烧热,加入食用油烧至七成热,放入银鱼快速过油,立即倒入漏勺里沥油,将银鱼放到鸡蛋液里拌匀。

(3)锅里留油适量,烧至六成热,把蛋液倒入锅内,摊开推匀成饼形,煎制,待蛋饼两面煎至棕黄色,加入精盐、绍酒、酱油、白糖、笋片、汤汁、味精烧开,略焖片刻,放入韭黄,起锅翻面,出锅装盘即成。

老烧鱼

老烧鱼是江南地区历史悠久的传统名菜,最能反映浓油赤酱,咸出头,甜收口的地方风味特色。取名老烧,意为烧制时间较长,能将食物的自然风味表现



出来,成菜香味浓郁芬芳,鱼肉却很鲜嫩,咸中带甜,汁味浓厚。可以根据原料分档,按部位不同,分别制作出好几样菜来。

原料

草鱼肉 500 克、姜米 3 克、葱末 8 克、白糖 40 克、酱油 75 克、绍酒 50 克、湿淀粉 10 克、芝麻油 5 克、熟猪油 75 克。

制法

(1)草鱼肉斩成长 6 厘米、宽 3 厘米、厚 2 厘米的块。

(2)炒锅置旺火上,加入熟猪油烧热,放入姜米、葱末、鱼块,鱼块两面略煎,加入绍酒稍焖,再加酱油、白糖、清水,烧沸后改用小火烧 12 分钟左右,加热过程中晃锅几次,至汁浓稠时,用湿淀粉勾芡,将鱼块大翻身,淋入芝麻油,装盘即成。

锦绣鱼皮

鱼生是南方地区人们喜爱的名菜,是将鱼肉切成薄片,加姜、葱、醋拌和,直接生食。此菜是南方鱼生菜肴的变化菜品,它巧妙地利用鱼皮的材料特性,加工后制作成熟食,但又有鱼生菜肴的特色。成菜色泽多样,鲜酸可口,质地嫩脆。

原料

鲩鱼皮 150 克、薄脆 50 克、碱水 25 克、酸姜丝 30 克、青红椒丝 25 克、姜丝 2 克、葱丝 5 克、精盐 2 克、味精 3 克、胡椒粉 1 克、芝麻油 2 克、热食用油 25 克。

制法

(1)鲩鱼皮用碱水腌制 30 分钟,放入沸水中烫至刚熟,取出放入冷水中浸漂 30 分钟,漂去碱味。

(2)将熟鱼皮捞起,用毛巾敛干水分,加入精盐、味精、胡椒粉、芝麻油、青红椒丝、酸姜丝一起拌匀,转入盘中,淋入热食用油,再加葱丝、芝麻油,用薄脆伴边即成。

扇形甩水

鱼在水中游动时,尾巴需不断甩水前进,故把鱼的尾部称为甩水。鱼的尾巴富有胶质,成熟后,质地软糯,入味充分,滋味厚重。此菜色泽红润有光泽,卤汁浓稠,肉嫩味厚,咸中带甜,鲜美可口。

原料

青鱼尾巴 500 克、葱段 10 克、姜米 5 克、青蒜丝 5 克、精盐 3 克、白糖 25 克、味精 2 克、酱油 50 克、绍酒 25 克、湿淀粉 20 克、芝麻油 10 克、食用油 100 克。

制法

(1) 在青鱼尾端顺长切成 3 厘米宽的条。

(2) 炒锅置火上,下食用油烧热,放入葱段煸出香味,将甩水成扇形放入锅内,略煎后颠锅大翻身,加绍酒加盖焖一下,再加精盐、酱油、白糖、姜米、味精、汤汁,用旺火烧开,加盖,改用中小火烧 8 分钟,再用旺火收汁,用湿淀粉勾芡,加入食用油、芝麻油,晃锅使汤汁均匀,颠锅大翻身,按原形滑入鱼盘中,呈折扇状,撒上青蒜丝即成。

脱壳鳊鱼

在菜肴原料外表包裹一层特色原料,加热处理过程中,特色原料既可以保护内部的原料缓慢受热,水分、风味物质、营养成分不流失,特色原料也可以达到色泽金黄、松酥醇香的独特效果。脱壳鳊鱼外包薄壳,皮酥脆鲜香,壳内鱼肉清醇细嫩,糟香扑鼻,风味独特。

原料

鳊鱼 1 条(约重 600 克)、猪网油 150 克、鸡蛋清 3 个、香糟 50 克、粳米粉 50 克、姜片 15 克、葱段 15 克、精盐 8 克、椒盐 5 克、胡椒粉 1 克、绍酒 25 克、干细淀粉 75 克、芝麻油 5 克、熟猪油 1 千克(约耗 150 克)。

制法

(1) 鳊鱼刮鳞洗净,从背上沿脊骨片入,取出内脏,从鱼身里面横剖 3 刀,再直剖 1 刀。用精盐擦匀鱼身,再抹上香糟,腌制 2 小时,最后去鳃洗净,鱼腹内塞入姜片、葱段。将鸡蛋清、干细淀粉、粳米粉、清水混合,调成蛋糊。

(2) 洗净晾干水分的猪网油平铺在案板上,撒匀干淀粉,鳊鱼全身涂抹绍酒,放在猪网油上包好,再用蛋糊挂糊。

(3) 炒锅置旺火上,放入熟猪油烧至五成热,放入鳊鱼浸炸,成熟捞出,待油温升高至八成热,再将鱼放入锅内,复炸至皮脆,捞出装盘,淋上芝麻油,撒上胡椒粉、椒盐即成。

醋椒鳊鱼

醋椒,是江南地区最喜爱调制的一种风味类型,使用米醋和白胡椒粉为主



要调料,表现酸辣鲜香的风格,一般适用于鱼类原料,成菜半汤半菜,汤菜同食。此菜制作过程中由于脂肪的乳化作用,汤汁浓似豆浆,白如牛奶,鱼肉鲜嫩,能够体现鳊鱼的最佳特色。

原料

活鳊鱼1条(约500克)、葱丝1克、姜丝1克、茼蒿段1克、葱段10克、姜片5克、精盐10克、味精3克、米醋25克、胡椒粉1克、绍酒15克、熟猪油60克。

制法

(1)活鳊鱼宰杀、洗净,放入沸水锅里烫一下,在鱼身一面剖牡丹纹,另一面剖直刀纹。取长腰大汤碗,放入葱丝、姜丝、茼蒿段、胡椒粉。

(2)炒锅置旺火上烧热,放入熟猪油烧热,放入鳊鱼煎制,先煎剖牡丹纹的一面,翻身再煎另一面,烹入绍酒,加入汤汁、姜片、葱段,加盖,用旺火烧开,烧至汤色呈乳白色时,改用中火烧至鱼眼珠凸出,加入精盐、味精、米醋、熟猪油,装入汤碗里即成。

干烧鳊鱼镶面

干烧鳊鱼镶面,是菜点结合的典型菜肴,这种菜点搭配的成菜风格已在全国广泛流行,其中的面食会吸收菜的风味物质和菜肴的调味料,风味更好,可以增加菜肴的分量,降低菜肴成本。此菜色泽金红油亮,鱼肉鲜嫩醇香,卤汁滋味浓郁,两侧伴着面条拌食,具有辣、香、鲜、嫩、滑的口感。

原料

鳊鱼1条(500克)、面条150克、泡辣椒末10克、郫县豆瓣20克、猪瘦肉末50克、姜米5克、葱花50克、精盐10克、白糖5克、红酱油20克、醪糟汁30克、米醋2克、绍酒50克、食用油120克。

制法

(1)鳊鱼宰杀整理干净,在鱼身两面各剖五六刀斜刀纹,然后用红酱油涂抹鱼身。面条放入沸水锅中,煮至成熟,捞出沥干水分,用食用油拌匀,堆放在鱼盘两侧。

(2)将炒锅置旺火上烧热,加入食用油烧到冒烟时,放入鳊鱼,煎至两面黄色时,捞出沥油,锅内留余油适量,放入郫县豆瓣、泡辣椒末炒香上色,再下肉末炒散,加入葱花、姜米炒出香味,再放入醪糟汁,推匀煸透,起锅盛一半放在小碗内。锅内再加入绍酒、红酱油、白糖、精盐、清水、鳊鱼,烧开后加盖,用小火烧焖

至鱼肉入味,放入小碗中的调料,改用旺火烧到卤汁稠浓,再加入米醋推匀起锅,将鱼放在鱼盘中间即成。

虾仁鱼皮馄饨

馄饨,不用面皮,而是以鱼肉敲薄做成的皮子,包入虾仁馅心制成,这样的厨艺体现了江南烹饪的精致,成菜的馄饨皮洁白透明,隐约可见绯红的馅心,口感细嫩,汤味鲜美。

原料

鱼肉 200 克、上浆虾仁 150 克、熟火腿末 5 克、猪肥膘肉 20 克、豆苗 40 克、葱花 5 克、精盐 8 克、味精 2 克、绍酒 10 克、胡椒粉 1 克、干细淀粉 120 克、熟鸡油 10 克。

制法

(1) 鱼肉洗净沥干水分,切成 2 厘米见方的鱼丁,放在干细淀粉里裹匀,用小木棍轻轻边敲边转动,不断粘上干细淀粉,敲成直径约 7 厘米、厚薄均匀的圆形薄皮。

(2) 上浆虾仁和猪肥膘肉分别剁成蓉,放在碗里,加熟火腿末、葱花、精盐、胡椒粉、味精,拌和成馄饨馅。将馅放在鱼皮的一边,从有馅的一边向另一边卷拢,将两头反转粘住,制成馄饨。

(3) 炒锅放入清水烧开,放入馄饨、绍酒,用炒勺轻轻推动,用小火煮至馄饨浮上水面,待馄饨熟透,用漏勺捞出,装在汤盆里。同时炒锅里放入汤汁、精盐、味精、绍酒,烧开后放入豆苗,随即倒入盛有馄饨的汤盆里,淋上熟鸡油即成。

糖醋黄河鲤鱼

糖醋黄河鲤鱼是山东济南具有悠久历史的传统佳肴,是全国普遍制作的一款风味名菜。原料经花刀、入味、挂糊、炸熟,浇上炒好的糖醋汁,从速上席,落桌后尚可以发出吱吱的响声,成菜色如琥珀,艳丽夺目,食之外焦里嫩,具有香、酥、酸、甜的独特风味。

原料

黄河鲤鱼 1 尾(约 750 克)、姜米 4 克、葱花 12 克、蒜米 8 克、精盐 8 克、白糖 120 克、醋 80 克、酱油 15 克、湿淀粉 150 克、食用油 1.5 千克(约耗 150 克)。

制法

(1) 黄河鲤鱼整理洗净,在鱼身两侧每隔 2.5 厘米,先直剖至 1.5 厘米深、



再斜剞2厘米成花刀,然后提起鱼尾使刀口张开,将精盐撒入刀口抹匀稍腌。

(2)炒锅置旺火上烧热,加入食用油烧至八成热,在鱼的周身及刀口处,均匀地挂上一层湿淀粉,手提鱼尾放入锅内炸制,同时将鱼推向锅边,鱼身即成弓形,翻面再炸,然后把鱼身放平,待鱼全部炸至金黄色时,捞出沥油,摆在盘内。

(3)炒锅内留油适量,放入葱花、姜米、蒜米炒香,加入精盐、醋、酱油、清汤、白糖,旺火烧沸,用湿淀粉勾芡成糖醋味汁,迅速浇到鱼上即成。

抓炒鱼仁

抓炒是山东菜传统技法,可以简单地理解为快速炒,抓炒菜的主料必须经过挂糊和走油,然后再勾芡翻炒,这是吸取了炸、爆、熘技法之特长,抓炒菜同时采用花椒粉爆锅,具有较好的提味效果,形成了抓炒菜所具有的特殊风味。成菜鱼仁金黄,外挂芡汁,入口香脆,具有酸、麻、甜、咸等多种味道。

原料

鱼肉300克、熟青豆20克、姜米3克、葱花8克、蒜片5克、精盐4克、白糖25克、酱油8克、醋5克、味精2克、花椒粉10克、湿淀粉50克、鸡蛋黄1个、绍酒12克、芝麻油5克、食用油750克(约耗75克)。

制法

(1)鱼肉洗净,片成1厘米厚的大片,剞上十字花刀,切成长、宽各1.5厘米的鱼仁,用精盐、绍酒拌匀入味。鸡蛋黄放入碗内,加湿淀粉调成蛋黄糊,放入鱼仁抓匀。另取一碗,放入酱油、醋、汤汁、精盐、白糖、味精、湿淀粉调成芡汁。

(2)炒锅置旺火上烧热,加入食用油烧至七成热,将鱼仁放入炸熟,呈金黄色时捞出沥油。

(3)炒锅内留油少许,放入姜米、葱花、蒜片、花椒粉爆锅,加入绍酒一烹,随即放入鱼丁、熟青豆、调好的芡汁,迅速翻炒成包芡,淋上芝麻油,装盘即成。

空心鱼丸

空心鱼丸是湖北制作鱼丸的一种特殊方法,在武汉地区有悠久的历史。以前使用猪板油作为鱼丸的心,现改进用熟猪油,经凝固后切成小块,外包鱼蓉,制成鱼丸,一经煮沸受热,油心溶化,即成为空心鱼丸,成菜口感滑润,细嫩,有弹性。

原料

净鱼肉350克、鸡蛋清4只、小白菜心6棵、葱姜汁20克、葱白花5克、精盐

8 克、味精 3 克、湿淀粉 20 克、冻熟猪油 50 克、熟鸡油 25 克。

制法

(1) 净鱼肉漂净血水, 用手工或机器制成蓉, 放入盆内, 加入精盐、味精、葱姜汁、鸡蛋清、湿淀粉、清水, 用力搅拌成鱼蓉。熟猪油放入冰箱内冻成块, 切成 1 厘米见方的小丁。

(2) 将鱼蓉摊在手中, 取一小粒冻猪油放在鱼蓉中间, 挤成鱼丸, 放入清水锅中, 慢慢加热, 待水接近沸腾时撇去浮沫, 再加清水, 使锅内水温保持“菊花水”状, 浸煮 5 分钟, 捞入凉水盆内漂凉。

(3) 炒锅置旺火上, 放入汤汁、精盐、味精, 投入空心鱼丸和小白菜心稍沸后起锅, 撒入葱白花, 装入汤碗中即成。

菌油煎鱼饼

菌油是用食用油和一种野生食用菌——寒菌, 复制加工而成, 是湖南著名的地方特产, 味清香油润纯净。用它来煎制鱼饼非常有特色, 成菜色泽淡黄, 味道鲜香, 质地滑嫩。

原料

菌油 120 克、净鱼肉 200 克、熟瘦火腿肉 25 克、猪肥膘肉 60 克、荸荠 50 克、鸡蛋清 1 个、姜米 5 克、葱花 5 克、葱段 5 克、精盐 3 克、味精 2 克、酱油 5 克、胡椒粉 1 克、湿淀粉 50 克、芝麻油 4 克。

制法

(1) 净鱼肉、猪肥膘肉、熟瘦火腿肉、荸荠分别切成绿豆大小的粒, 一起放入碗内, 加入搅打成泡沫状的鸡蛋清、姜米、葱花、精盐、味精、湿淀粉, 拌和均匀。

(2) 炒锅置旺火上, 放入菌油烧至五成热, 用手将肉馅挤成直径为 3 厘米的丸子入锅, 用锅铲将鱼丸稍压扁成直径约 4 厘米的鱼饼, 转动炒锅, 将鱼饼两面煎成淡黄色, 再依次放入菌油、酱油、汤汁、胡椒粉、味精、葱段, 用中小火加热焖制 5 分钟, 再用湿淀粉勾芡, 淋入芝麻油即成。

鲇鱼炖茄子

鲇鱼炖茄子是东北地区的东北风味名菜。取鲇鱼与去皮茄子相配, 用东北擅长的家常菜制作方法——炖制作而成。成菜色泽乳白, 鲜香可口, 醇厚不腻。

原料

鲇鱼 400 克、茄子 400 克、茺荽 50 克、葱丝 5 克、姜丝 5 克、精盐 20 克、味精



5 克、绍酒 50 克、芝麻油 10 克、食用油 75 克。

制法

(1) 将鲑鱼肉洗净,切成 4 厘米长、2 厘米粗的条。茄子洗净去蒂去皮,切成 4 厘米长、2.5 厘米粗的条。茼蒿洗净,切成 3 厘米长的段。

(2) 炒锅置旺火上,放入食用油烧至六成热,放入茄子煸炒,茄子变软后倒入漏勺,沥油备用。

(3) 炒锅内加入食用油,烧至五成热,用葱丝、姜丝爆锅,加入汤汁、茄子、鲑鱼、精盐、味精,用小火炖至质地软嫩,淋上芝麻油出锅,装入放有葱丝、姜丝、茼蒿的大汤碗中即成。

泥鳅钻豆腐

泥鳅钻豆腐是中国民间的传统风味菜肴,有浓郁的地方特色,菜肴制作过程有一定的工艺技巧,在菜肴烹制过程中,泥鳅受热钻入豆腐之中,而豆腐成形不烂,泥鳅软嫩,汤色乳白,味浓鲜美。

原料

活泥鳅 200 克、豆腐 300 克、精盐 10 克、味精 5 克、姜片 5 克、葱段 10 克、熟鸡油 30 克、茼蒿 50 克。

制法

(1) 活泥鳅放入清水盆中,放入食盐养 24 小时,使泥鳅吐出腹内污物。豆腐整块修切整齐,在沸水锅内煮一下,捞出晾冷。

(2) 小汤锅加入凉的汤汁,放入豆腐块,将活泥鳅放入汤中,用小火逐渐加热,泥鳅受热自然钻入豆腐中,撇去浮沫,放入姜片、葱段、精盐、熟鸡油,用小火将豆腐炖透,汤色乳白色时放入味精,撒上茼蒿,原锅上桌即成。

豉汁蟠龙鳙

豉汁蟠龙鳙是在传统的豉汁蒸白鳙的基础上,制成蟠龙的形态,以成菜的造型创新而成,目前已流传全国各地。将白鳙宰净,剖成连串不断的厚片,用豉汁等调料拌匀,盘卷于盘中,蒸制而成。成菜形态美观,质地爽滑鲜美,有浓郁的豉汁香味。

原料

大鳙 1 条、姜米 1 克、蒜蓉 2 克、青红椒米 3 克、葱花 3 克、陈皮米 2 克、豉汁 12 克、精盐 3 克、味精 6 克、白糖 2 克、胡椒粉 1 克、老抽 5 克、湿淀粉 5 克、芝麻

油 2 克、食用油 50 克。

制法

(1)大鳊宰杀整理干净,每隔 0.6 厘米剖一刀,只切断脊骨,不切断腹部皮肉,加入姜米、蒜蓉、青红椒米、陈皮米、豉汁、老抽、白糖、精盐、味精拌匀,再加湿淀粉、食用油拌匀,然后置于盘中,摆成蟠龙形。

(2)连盘放入蒸笼内,用中火蒸约 20 分钟至熟,取出,撒胡椒粉、葱花,烹上芝麻油和熟油,原盘上桌即成。

大蒜鳊段

鳊鱼肉质细嫩、味道鲜美,营养丰富。用大蒜作为主要原料来烧制鳊鱼,是四川民间的特色方法。成菜油色红亮,亮汁亮油,鳊鱼软嫩爽口,大蒜酥软入味,鲜香略带麻辣。

原料

净鳊鱼 300 克、净独蒜 150 克、郫县豆瓣 30 克、精盐 2 克、酱油 20 克、味精 2 克、绍酒 25 克、花椒粉 2 克、湿淀粉 12 克、芝麻油 5 克、食用油 120 克。

制法

(1)净鳊鱼洗净,去头、尾,切成 5 厘米长的段。净独蒜用七成热油炸至表皮微黄。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至七成热,放入鳊鱼段煸炒至蜷缩,放入郫县豆瓣炒至油呈红色,加入汤汁、精盐、绍酒、酱油、独蒜,改用小火加热,烧至独蒜软透,再用旺火,加入味精、芝麻油,用湿淀粉勾芡,汁浓亮油时起锅装盘,撒上花椒粉即成。

干煸鳊丝

干煸鳊丝是四川风味浓厚的菜品,是干煸菜肴的特色代表菜品,将鳊鱼丝入锅,在中火上用适量食用油,反复煸炒制作而成。成菜干香而不焦糊,酥软而不枯硬,麻辣香浓。

原料

净鳊鱼 350 克、芹黄 150 克、葱丝 15 克、姜丝 10 克、蒜丝 8 克、郫县豆瓣 30 克、花椒粉 3 克、精盐 2 克、酱油 5 克、醋 4 克、味精 3 克、绍酒 15 克、芝麻油 3 克、食用油 125 克。

制法



(1) 选择肉厚的净鳊鱼肉,洗净,去头、尾不用,切成8厘米长,0.4厘米粗的丝。芹黄切成5厘米长的段。

(2) 炒锅置旺火上,放入食用油烧至八成热,放入鳊丝、精盐、醋,反复煸炒,鳊丝外表水分将干时,加入绍酒、郫县豆瓣、姜丝、葱丝、蒜丝、味精,再煸炒至油呈红色,放入酱油、芹黄炒匀,淋入芝麻油,颠翻几下装入盘内,撒上花椒粉即成。

炖生敲

炖生敲是江苏南京的传统风味菜肴,传统方法是将鳊鱼活杀去骨,用木棒敲击鳊肉,使肉质松散,再油炸后炖制,炖生敲之名由此而来。成菜色泽金黄,富有韧性,用筷子夹起,两端下垂而不断,软烂入味,鲜香醇厚。

原料

大鳊鱼500克、猪五花肉50克、姜片8克、葱段10克、蒜瓣60克、精盐4克、白糖10克、味精3克、酱油50克、绍酒30克、食用油1千克(约耗75克)、熟猪油50克。

制法

(1) 大鳊鱼用刀从颈骨划至尾部,铲去脊骨,再用木棒敲打脊肉处,改刀成6厘米长的斜块,洗净沥干水分。将猪五花肉切成鸡冠形肉片。

(2) 炒锅置旺火上,加入食用油烧至八成热,将鳊块放入,炸至表面起“芝麻花”,用漏勺捞出,把蒜瓣放入油锅中略炸,色黄时捞出。

(3) 鳊块、肉片、蒜瓣放入砂锅,加精盐、姜片、葱段、酱油、绍酒、白糖、汤汁,旺火烧沸,撇去浮沫,改用小火炖至鳊块软烂,拣去葱、姜不用。

(4) 炒锅置旺火上,加入熟猪油烧至七成热,加入姜片、葱段、味精炸出香味,捞去葱、姜不用,熟猪油倒入砂锅内,原砂锅上桌即成。

红焖水鱼

水鱼,含有较多的动物胶质,蛋白质含量高,质地偏韧老,若用砂锅为炊具,慢火焖煨,使水鱼胶质充分熔融于汤汁之中,从而达到软滑、香浓、可口的风味特色。

原料

水鱼400克、猪五花肉100克、水发香菇25克、炸蒜肉60克、姜片5克、猪油15克、精盐5克、味精3克、胡椒粉1克、绍酒10克、干细淀粉25克、湿淀粉

10 克、芝麻油 2 克、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)将宰杀干净的水鱼切块,用干细淀粉和猪油拌匀,放入五成热的油锅中,过油 2 分钟,倒入漏勺沥油。五花肉切成厚 0.3 厘米的片。

(2)中火烧锅下食用油,下姜片、肉片、水鱼块煸炒,烹入绍酒,加汤汁、精盐、猪油,烧至微沸,装入砂锅内,加盖焖约 20 分钟,下炸蒜肉再焖 10 分钟至软。

(3)再用中火烧锅下油,倒入水鱼块,加味精、胡椒粉,用湿淀粉勾芡,最后淋芝麻油、明油(熟食用油)推匀,装盘即成。

黄焖着甲

因鲟鱼身上有硬鳞片,形如披甲,故江南地区将鲟鱼俗称着甲。鲟鱼为水产中的名贵品种,种类较多,现在由于人工养殖,是餐饮业常见的原料。成菜鲜香醇厚,质地细嫩,汤汁明亮。

原料

鲟鱼肉 500 克、肥猪肉 75 克、熟冬笋块 75 克、水发香菇 50 克、熟山药 100 克、蒜头 20 克、姜片 5 克、葱白 20 克、精盐 3 克、酱油 15 克、冰糖 75 克、绍酒 50 克、湿淀粉 10 克、芝麻油 15 克、熟猪油 100 克。

制法

(1)鲟鱼肉整块放入锅中,加清水烧开,小火焖至半熟捞出,除去沙粒及甲骨,切成长 3 厘米、宽 2 厘米的块洗净,放入垫有竹算子的砂锅中。将猪肥肉切成薄片,熟山药去皮切成滚刀块。

(2)炒锅置旺火上,加入熟猪油、葱白、姜片煸香,倒在鲟鱼肉上,砂锅内加精盐、酱油、冰糖、蒜头、绍酒、鲜汤,用中火烧沸,加盖,改用小火加热 1 小时,拣去葱、姜不用。

(3)炒锅置旺火上烧热,加熟猪油、葱白煸香,将山药、水发香菇、熟冬笋块放入,加绍酒焖透,将鲟鱼连汤一起倒入,烧至汤稠,用湿淀粉勾芡,淋上芝麻油出锅,装盘即成。

灌蟹鱼丸

成菜鱼丸绵柔有弹性,白嫩犹如凝脂,丸内有蟹粉,上浮于清汤之中。

原料



青鱼肉 200 克、蟹粉 25 克、鸡蛋清 4 个、熟猪肥肉 50 克、熟火腿片 30 克、熟春笋片 30 克、水发木耳 20 克、熟菜心 75 克、葱姜汁水 50 克、精盐 7 克、鸡清汤 1 千克、熟猪油 50 克。

制法

(1)炒锅置旺火上,加入熟猪油烧至五成热,放入蟹粉、精盐,炒和均匀,起锅晾冷,做成莲子大小的丸子。

(2)青鱼肉、熟猪肥肉分别剁成蓉,放入碗中,加入鸡蛋清、葱姜汁水、鸡清汤、精盐,搅拌至上劲成鱼蓉。用手抓起鱼蓉,塞入蟹粉馅 1 粒,挤成鱼丸,放入冷水锅中。做完后,将锅置小火上,加热至鱼丸成熟,捞入清水中待用。

(3)炒锅置中火上,加入鸡清汤、精盐、鱼丸、熟火腿片、水发木耳、熟春笋片、熟菜心,烧沸后起锅,装入汤碗中即成。

荷香田鸡

田鸡,即青蛙,也称水鸡,是人们喜爱的野味原料,肉质鲜美。此菜用新鲜荷叶包着蒸制,嫩滑鲜美,有荷叶之清香,是广东客家的风味名菜。

原料

田鸡 400 克、湿草菇 50 克、鲜荷叶 1 块、姜花 5 克、马耳朵葱 15 克、玫瑰露酒 10 克、干细淀粉 10 克、精盐 5 克、味精 4 克、胡椒粉 1 克、芝麻油 2 克、食用油 50 克。

制法

(1)鲜荷叶用沸水烫软,洗净,抹干,修剪成形。田鸡洗净滤干水分,斩成段,用精盐、味精、玫瑰露酒、胡椒粉、干细淀粉拌匀,再加芝麻油、湿草菇、姜花、马耳朵葱、食用油拌匀,然后全部转入荷叶上,包裹成长方形,放入小蒸笼内。

(2)上笼用旺火蒸约 15 分钟至熟,原笼上桌即成。

第五节 植物类菜肴

酒酿脆奶盒

炸脆奶是广东特色菜品,外松脆内软滑,酿入专门调制的酒味果酱,风味更为特殊,酒香浓郁,甜美适口,品味极佳。

原料

酒(XO、威士忌、拿破仑、马爹利、茅台、汾酒、玫瑰露、桂花陈等)适量、苹果100克、鲜奶250克、椰浆75克、鹰粟粉80克、干细淀粉30克、蛋白500克、吉士粉10克、白糖150克、发粉脆浆200克、食用油1千克(约耗120克)。

制法

(1)苹果洗净,连皮用机器打成蓉,加入鹰粟粉、白糖、清水调匀,放入中火烧热的锅中,推匀成糊状,冷却后根据需要加入原料中各种酒适量,搅匀成酱。

(2)把鲜奶、椰浆、鹰粟粉、蛋白、干细淀粉、吉士粉混匀,倒入干净的锅中,小火加热,不断推匀至熟,倒入已抹油的盘中,铺平晾冷,切成4厘米长、1厘米见方的小方条。

(3)旺火烧锅落油,烧至六成热,将鲜奶条均匀地粘裹上一层脆浆,放入油锅中,以中火炸至皮脆,呈金黄色,捞起,沥油,在脆奶中腰切一刀,酿入已加工好的果酱,装盘即成。

汆锅底

汆锅底是黑龙江冬天常食用的传统风味菜肴,可以用火锅的形式成菜。主料选用东北酸菜与几种常见荤素料搭配,通过汆的方法制成,具有汤浓菜鲜,咸香爽口,肥而不腻的特点。

原料

酸菜150克、熟五花肉80克、水发海参50克、海米20克、粉丝100克、螃蟹1只(约200克)、鸡肉50克、牛肉50克、羊肉800克、冻豆腐100克、茼蒿5克、精盐15克、味精10克、韭菜花15克、卤虾油20克、腐乳30克、辣椒油15克、芝麻油10克。

制法

(1)将鸡肉、牛肉、羊肉、熟五花肉片切成大薄片,冻豆腐切长方块,酸菜切细丝,螃蟹剥去足尖、脐,切成4块,水发海参切片。精盐、味精、韭菜花、卤虾油、腐乳、辣椒油、芝麻油分别放入味碟中。

(2)锅内加入汤汁烧开,放入酸菜、水发海参、海米、蟹块、粉丝、冻豆腐,烧开后撇去浮沫,随即放入鸡肉片、羊肉片、牛肉片和熟五花肉片,起锅倒入火锅中,连同各种调料一同上桌。食客根据自己喜爱调配不同的调料汁来蘸食。



鸡粥菜心

鸡粥饊为江苏传统名菜,是民间喜爱的一种食品。每年10月间,南通盛产一种“绿玉镶边”青菜,翠嫩味甜。民谚有“鱼鲜肉鲜比不上十月的菜心”、“十月的白菜赛鱼羊”之说。厨师选用此菜心和鲜嫩的鸡、虾等原料制作成的各种“鸡粥菜心”。成菜鸡粥滑若凝脂白如雪,菜心柔嫩色欲滴翠,白中隐绿,清鲜腴美爽口,为初冬老幼咸宜的美肴。

原料

生鸡脯肉75克、熟猪肥肉25克、鸡蛋清3个、青菜心400克、熟火腿末5克、精盐6克、味精4克、鸡清汤800克、干细淀粉50克、熟猪油75克。

制法

(1)生鸡脯肉、熟猪肥肉放在砧板上,先粗斩,加入鸡蛋清后再细斩成蓉,放入碗内,将清汤分次加入搅匀,加精盐、干细淀粉、味精、拌匀。将鸡蛋清打成发蛋倒入,搅拌成鸡蓉糊。

(2)炒锅置旺火上烧热,加入熟猪油烧至七成热时,将青菜心切碎放入略煸,放入精盐、鸡清汤、味精炒匀,倒入漏勺,沥水。

(3)炒锅置旺火上烧热,加入熟猪油,加入鸡清汤、精盐、味精烧沸,用湿淀粉勾芡,然后将鸡蓉料徐徐倒入锅中翻炒,待鸡粥大沸时,淋入熟猪油,放入熟菜心,再翻炒几下,起锅装盘,撒上熟火腿末,即成。

肉酿生麸

肉酿生麸又称生麸酿肉、生麸肉丸,是无锡传统名菜。江南地区称水面筋为生麸,用生麸包以鲜肉馅心,加工制作而成,成菜做到肉馅不穿不漏,大小整齐均匀,皮薄韧光洁,肉馅鲜嫩多汁。

原料

猪腿肉250克、生面筋250克、葱末10克、精盐8克、白糖10克、味精4克、酱油30克、绍酒20克、芝麻油5克。

制法

(1)猪腿肉剁成末,加葱末、绍酒、酱油、白糖,搅打成肉馅。将生面筋拉成长条,切成20块,搓成圆形,放入清水中浸约8分钟后,取出拉成厚薄均匀的薄皮,包入肉馅,收好口,成生麸肉丸生坯。

(2)炒锅置旺火上,加入清水烧沸,加入精盐、肉丸生坯、绍酒、味精,改用小

火加热 30 分钟,撇去浮沫,加芝麻油,起锅装入大汤碗中即成。

文思豆腐

文思豆腐是扬州传统名菜,相传系清代乾隆年间扬州僧人文思和尚所创。该菜选料认真,刀工精细,软嫩清醇,入口即化。

原料

盐卤豆腐 300 克、水发香菇 25 克、熟冬笋 10 克、熟火腿 25 克、熟鸡脯肉 50 克、熟青菜叶丝 15 克、精盐 4 克、味精 3 克、鸡清汤 750 克。

制法

(1)盐卤豆腐削去老皮,切成细丝,用沸水焯去黄水和豆腥味。把水发香菇、熟冬笋、熟火腿、熟鸡脯肉皆切成细丝。

(2)炒锅置中火上,加入鸡清汤烧沸,放入香菇丝、冬笋丝、火腿丝、鸡丝、熟青菜叶丝,加入精盐、味精调味,烧沸装入汤碗内。

(3)锅内再加入鸡清汤,烧沸后放入豆腐丝,待豆腐丝浮上汤面,用漏勺捞起,轻轻装入汤碗内即成。

花菇焖生筋

生筋是广东对油炸面筋的俗称,因其食之爽脆,有如生硬之物,故以“生”字冠之。生筋与花菇相配,是素食菜肴常用的最佳搭配,花菇芳香,面筋软滑,滋味丰厚。

原料

湿花菇 150 克、生面筋 180 克、菜心 100 克、姜片 10 克、葱条 15 克、老抽 5 克、精盐 5 克、白糖 3 克、胡椒粉 1 克、绍酒 10 克、湿淀粉 15 克、素汤汁 400 克、芝麻油 2 克、食用油 85 克。

制法

(1)湿花菇剪净,放在大碗中,加食用油、姜片、葱条、素汤汁、精盐、白糖、绍酒,中火蒸 20 分钟。生面筋切成长 5 厘米、宽 4 厘米的块。

(2)中火烧锅放入食用油,放入菜心、精盐、素汤汁,炒至熟,倒入漏勺沥水。

(3)炒锅置中火上,加入食用油烧热,烹入绍酒,花菇连汤倒入锅里,加精盐、老抽、胡椒粉,放入生面筋焖 3 分钟,用湿淀粉勾芡,加入菜心,最后加芝麻油和明油推匀,装盘即成。



素锅烤鸭

此菜用熟面筋,配以蒲菜头、荸荠、玉兰片、蘑菇、蛋清糊做成“素鸭”,入油锅中炸制而成,成菜颜色鲜艳,酷似鸭肉,鲜香不腻,佐以葱白、甜面酱食用,风味更胜一筹。

原料

熟面筋 300 克、蒲菜头 30 克、玉兰片 30 克、蘑菇片 30 克、荸荠 30 克、甜酱 50 克、葱白条 50 克、葱椒汁 10 克、精盐 3 克、酱油 10 克、绍酒 15 克、干细淀粉 10 克、鸡蛋清 2 个、食用油 1 千克(约耗 100 克)。

制法

(1)熟面筋切成长 12 厘米、宽 4 厘米的条放在碗内,加干细淀粉、酱油拌匀。荸荠切小片,蒲菜头切成长 3 厘米的段,与蘑菇片、玉兰片共同放入沸水锅中,焯水捞出,挤干水分。鸡蛋清加干细淀粉调成蛋清糊。

(2)炒锅置旺火上烧热,加入食用油烧至五成热,将熟面筋条下锅,用锅铲翻动,挺身后捞出沥油,与蒲菜头、荸荠片、玉兰片、蘑菇片一起放盘内,加入葱椒汁、绍酒、酱油,调拌均匀,再加入蛋清糊拌匀,做成“素鸭”。

(3)锅内加食用油,中火烧至四成热时,将“素鸭”平摊在锅内,用小铲转动,挺身后折叠,用筷子在上面扎几个冒气孔,炸至枣红色,捞出沥油。将素鸭切成菱形块装盘,带葱白条,甜酱碟同上即可。

一网山珍菜

一网山珍菜是用猪网油将被誉为“山珍”的三种野菜包裹,炸制成菜,制作方法新颖,成菜风格独特、成形美观、外皮酥脆,内鲜嫩清香。

原料

蕨菜 100 克、猴腿菜 100 克、薇菜 100 克、猪网油 1 张、鸡蛋清 1 个、干面粉 30 克、花椒盐 10 克、精盐 6 克、味精 4 克、胡椒粉 1 克、湿淀粉 20 克、食用油 1 千克(耗约 80 克)。

制法

(1)将蕨菜、猴腿菜、薇菜等野菜洗净,放入沸水中焯水捞出,晾冷后沥干水分,加精盐、味精、胡椒粉拌匀。鸡蛋清、湿淀粉调成糊。

(2)猪网油铺平,修成 13 厘米见方的块 2 张,整理平整。将野菜放入,卷成卷,粘干面粉,挂上糊,放入七成热的食用油锅中炸至金黄酥脆,捞出改刀装盘,

跟花椒盐同上。

麻婆豆腐

麻婆豆腐是四川成都的传统名菜,是中国风味菜肴的代表之一,享誉世界各地。晚清时期,成都万福桥边有一小餐馆,为过往力夫自带的菜子油加工豆腐,用熟油辣椒、牛肉臊、花椒、豆豉烹制的豆腐,味道特别鲜美,十分受人欢迎,老板娘姓陈,脸上有稀疏麻点,于是人们传称为“陈麻婆豆腐”。至清光绪年间,《成都通览》将该店列为成都的名店名菜,相沿至今。成菜的特色是:色泽红润油亮,浓香扑鼻,麻、辣、烫、嫩、酥、鲜、香,质感、味感丰富。

原料

豆腐 300 克、牛瘦肉 50 克、马耳朵蒜苗 15 克、豆豉 5 克、郫县豆瓣 25 克、辣椒粉 8 克、花椒粉 3 克、精盐 4 克、酱油 10 克、味精 3 克、湿淀粉 15 克、食用油 120 克。

制法

(1)豆腐切成 2 厘米见方的块,放入沸水中,加精盐浸泡,沥干水分。牛瘦肉剁成绿豆大小的粒。

(2)炒锅置中火上,放入食用油烧至六成热,放入牛肉粒,煸炒至酥香,加郫县豆瓣炒出香味,放入剁蓉的豆豉、辣椒粉炒匀,加入汤汁、豆腐、酱油、味精,用中火烧至冒大泡时,加入蒜苗,用湿淀粉勾芡,收汁上芡亮油,起锅装入碗中,撒上花椒粉即成。

熊掌豆腐

熊掌豆腐又名“家常豆腐”,不仅制法多样,而且用味也比较灵活,是四川家常风味菜肴的代表。制法有煎、有炸、有半煎半炸,有煎一面者,有煎两面者。用味以家常味为主,但有加豆豉,也有加面酱,还有加花椒粉,加姜、蒜片,都可以突出家常风味,体现家常风味的灵活多变。成菜色泽红亮,味道浓香,咸鲜微辣,汁稠味浓。

原料

豆腐 400 克、猪肥瘦肉 80 克、蒜苗 50 克、郫县豆瓣 35 克、姜片 5 片、蒜片 5 克、味精 4 克、酱油 25 克、绍酒 15 克、湿淀粉 15 克、芝麻油 10 克、混合油 125 克。

制法



(1)将蒜苗切成马耳朵形,郫县豆瓣剁蓉,猪肥瘦肉切成长5厘米、宽2厘米、厚0.3厘米的薄片,豆腐切成6厘米长、3厘米宽、0.6厘米厚的片。

(2)炒锅置中火上,下混合油烧热,将豆腐片逐块铺于锅内,煎烙成浅黄色,再下混合油,翻面,继续煎至豆腐两面成金黄色,铲起。锅内另下混合油烧至七成热,放入肉片炒香,加入郫县豆瓣炒香上色,放姜片、蒜片炒香,加汤汁、豆腐、酱油、绍酒,烧沸,改用小火煨煮入味,再加蒜苗、味精,用湿淀粉勾二流芡,淋芝麻油,收汁亮油时起锅,装盘即成。

河水豆花

豆花,是各地城乡家喻户晓,人人爱吃的家常小吃,但全国各地制作的豆花风味差别较大。河水豆花,是四川民间常用的风味小菜。制作豆花的凝固剂有三种:石膏、盐卤、内脂。用石膏制作的豆花色白细嫩,适宜作“糖豆花”、“酸辣豆花”。而河水豆花最好用盐卤制作,盐卤豆花绵软有劲,成形较好,风味独特。特别是蘸食豆花的调料味汁十分重要,往往是店家的独门秘方,充分体现麻辣浓香的四川风味。

原料(4份量)

干黄豆500克、盐卤35克、辣椒粉50克、花椒粉10克、酱油80克、精盐10克、芝麻酱50克、香葱花30克、芫荽10克、豆豉35克、味精10克、郫县豆瓣120克、芝麻油10克、食用油150克。

制法

(1)将干黄豆用清水浸泡4小时,换清水,用石磨磨成浆,纱布过滤去渣。滤出的豆浆倒入锅内煮沸,将盐卤稀释后慢慢冲入,边冲边用勺子来回搅动,改用小火加热,待豆浆凝结,即成豆花。

(2)炒锅置中火上,放食用油烧至四成热,下入剁细的郫县豆瓣、豆豉炒香上色,放入辣椒粉、花椒粉炒匀起锅,再放入芝麻酱、精盐、酱油、味精搅匀,调成味汁。

(3)将豆花舀入大汤碗内,按每人一小碟调味汁配上,小碟调味汁内撒上香葱花、芫荽。

香菇笋炖老豆腐

豆腐种类繁多,食法多样,风味各异。此菜将豆腐用水煮成蜂窝状的老豆腐,配以冬笋、香菇、鸡肉、火腿炖之,成菜色泽金红,食之既韧又嫩,豆腐味浓,

笋菇脆嫩,汤汁醇香。

原料(4 份量)

豆腐 8 块、冬笋片 100 克、水发香菇 100 克、生鸡肉 300 克、熟火腿踵 200 克、鸡骨和肉骨共 200 克、精盐 5 克、味精 8 克、酱油 100 克、绍酒 15 克、熟猪油 125 克。

制法

- (1) 生鸡肉、鸡骨、肉骨放入沸水锅中氽水,烫去血污,捞入清水中洗净。
- (2) 豆腐放入冷水锅中,加精盐,先旺火烧沸,改用中火煮至豆腐起孔,上浮时捞入清水中浸泡,捞出滤尽水分,切成滚刀块。
- (3) 中号砂锅内放入鸡肉、熟火腿踵、鸡骨、肉骨垫底,老豆腐铺在上面,加入熟猪油、汤汁、精盐、味精、酱油、绍酒,旺火烧沸,改用小火加热,烧煮至充分入味,将鸡肉、火腿、骨头捞出不用,把冬笋片、水发香菇盖在豆腐上,再置旺火上烧沸,淋入熟猪油,再炖几分钟即成。

烘焖三冬

三冬,是指冬菇、冬笋和冬天出产的大白菜。三冬与汤汁同焖,爽脆软滑,质地多样,汤味浓郁,入味效果好,最宜素食者食用。

原料

湿冬菇 150 克、冬笋 150 克、大白菜 200 克、玫瑰露酒 15 克、绍酒 20 克、蚝油 25 克、姜片 5 克、葱条 10 克、精盐 5 克、味精 4 克、胡椒粉 1 克、湿淀粉 40 克、鸡油 25 克、芝麻油 5 克、食用油 500 克(约耗 75 克)。

制法

- (1) 湿冬菇、冬笋均改切成 4 厘米长的滚刀块,大白菜洗净。
- (2) 炒锅置旺火上,放入食用油烧至四成热,放入冬笋过油,倒入漏勺中沥油。锅内留余油,放入蚝油,烹入绍酒、玫瑰露酒,下汤汁、冬菇、笋尖、大白菜、精盐、味精、姜片、葱条、胡椒粉,改用中火焖 3 分钟,用湿淀粉勾芡,加入芝麻油、明油(熟食用油)、鸡油推匀,装盘即成。

炸豆腐丸子

选用豆腐配以鸡蛋、海米、茼蒿等酿料炸制而成,丸子外表形似“毛栗”,外焦里嫩,味道鲜美,食时蘸以花椒盐或糖醋汁,风味更佳。此菜的制作工艺在北方菜中具有代表性,有很多类似的菜肴。



原料

嫩豆腐 750 克、水发海米 30 克、芫荽米 10 克、酱菜米 5 克、葱花 8 克、酱姜芽米 5 克、鸡蛋 1 个、精盐 5 克、甜酱 5 克、花椒粉 1 克、干细淀粉 100 克、花椒盐 8 克、糖醋汁 1 小碟、食用油 1 千克(约耗 80 克)。

制法

(1)嫩豆腐沥干水分,用刀面压碎成泥蓉,装入碗内,加鸡蛋、海米、甜酱、酱姜芽米、葱花、酱菜米、芫荽米、精盐、花椒粉拌匀成馅,挤成直径 3 厘米的丸子,周身滚匀干细淀粉。

(2)炒锅置旺火上烧热,放入食用油烧至七成热,将丸子逐个放入锅内,油炸 1 分钟捞出,待油温升至九成熟时,再将丸子放入,炸至金黄色捞出,装入盘内,外带花椒盐或糖醋汁佐食。

酿茄斗

茄子是极为普通的大众化蔬菜,质地软糯细腻,吸味效果好,食用方法多样,民间喜爱与其他原料配合,制作各种“茄盒”。酿茄斗,是将茄子配以海米、鸡泥、猪肉等原料制成的肉馅酿入,制成斗形,再行烹调而成。

原料

嫩茄子 400 克、猪肉 120 克、水发海米 10 克、鸡胸脯肉 50 克、樱桃 5 粒、水发木耳 5 克、水发玉兰片 10 克、鸡蛋清 1 个、姜米 6 克、葱花 10 克、精盐 5 克、味精 4 克、绍酒 10 克、湿淀粉 20 克、芝麻油 10 克、食用油 30 克。

制法

(1)猪肉切成绿豆大小的粒,水发海米切碎。鸡胸脯肉剁成蓉泥状,加鸡蛋清、湿淀粉、精盐搅匀成鸡料子。樱桃每个切为两半,水发木耳、水发玉兰片均切成米。嫩茄子去皮,切成 3 厘米见方、2 厘米厚的块,中间挖去 2 厘米见方,成“斗”形。

(2)炒锅置旺火上烧热,加入食用油烧至七成热,加入葱花、姜米爆锅,加肉粒、玉兰片米、木耳米、海米炒熟,起锅装入碗内,加芝麻油、味精拌匀成馅料。将茄斗装上馅料,上面抹上鸡料子,每个上面粘半个樱桃,入笼蒸透,装入盘内。

(3)炒锅内加入汤汁、味精、绍酒、精盐,烧沸,用湿淀粉勾稀芡,淋在茄斗上即成。

奶汁扒菜胆

“菜胆”，是广东对规格化菜心的称谓，选用未冲花茎的芥菜、白菜、生菜，剪去头、根、老梗、嫩叶尖，剩下的四五块叶柄抱茎，头大尾小，成纺锤形，如一个巨大的鱼胆，因象形而取名。菜胆过大的，可在头部拉切一刀，使之易熟和入味。此菜选用奶汁做汤汁，味甘而香，色白光亮，风味有别。

原料

芥菜胆 400 克、汤汁 100 克、鲜牛奶 200 克、蛋清 20 克、精盐 5 克、味精 3 克、绍酒 20 克、湿淀粉 20 克、食用油 45 克。

制法

(1) 旺火烧锅下食用油，烹入绍酒，加汤汁、精盐、芥菜胆，烧沸，取出沥水。

(2) 旺火烧锅落油，烹入绍酒，加汤汁、芥菜胆、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，取出芥菜胆，排在盘中。

(3) 烧锅内下食用油，加鲜牛奶、精盐、味精，加湿淀粉勾芡，加蛋清推匀，加明油，取出淋在菜胆上即成。

扒酿竹荪筒

此菜是将笋尖、菜心、香菇穿入竹荪筒中制作而成。筒中诸物饱吸味汁，滋味浓郁，外层光泽油润，筒中翠绿黄褐，菜心、冬菇隐约可见。

原料

湿竹荪 200 克、湿香菇 80 克、熟笋尖 100 克、菜心 100 克、精盐 4 克、味精 4 克、白糖 3 克、胡椒粉 1 克、绍酒 10 克、湿淀粉 10 克、汤汁 350 克、芝麻油 2 克、食用油 50 克。

制法

(1) 湿竹荪剪去头、尾，剪成长 5 厘米的圆筒状，共 24 条。熟笋尖、菜心均切成长 5 厘米的条，香菇切粗丝。

(2) 菜心 1 条、熟笋尖 1 条、香菇粗丝酿进竹荪筒内，放入沸水锅焯水，捞起，沥干水分。

(3) 中火烧锅下食用油，烹入绍酒，加汤汁、精盐、味精、白糖、胡椒粉，放入竹荪筒煨 1 分钟，倒入漏勺沥水，分两行排在盘中。

(4) 中火烧锅下食用油，烹入绍酒，加汤汁、精盐、味精、白糖、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，加芝麻油和明油推匀，淋在竹荪筒上即成。



开水白菜

清汤是川菜常用的高级汤汁之一。“开水白菜”中的开水即是清汤,这种清汤清澈见底,视之如开水,菜名因此而来。此菜的特色是:选料到成菜的整个过程中,突出一个“鲜”字。菜鲜、汤鲜、色鲜、味鲜,是川菜中清鲜淡雅菜肴的代表之作。

原料

黄秧白菜心 300 克、味精 3 克、胡椒粉 1 克、绍酒 10 克、精盐 2 克、清汤 1500 克。

制法

(1)先将黄秧白菜心洗净,再修整齐,放在沸水中焯至断生,捞入清水中漂凉,捞出沥干水分,用刀修切整齐,放在汤碗内,加绍酒、味精、胡椒粉、精盐、清汤,上笼用旺火蒸 5 分钟取出,滗去汤汁。

(2)炒锅置旺火上,放入清汤烧沸,撇去浮沫,轻轻倒入碗内即成。

干煸冬笋

冬笋为毛竹、楠竹的地下嫩茎,茎大、色白、质地细嫩,味清鲜,是南方竹笋类原料的上品。此菜运用干煸之法成菜,辅之以肉末、芽菜,更能增加成菜“干香”风味。此菜具有脆嫩兼备,咸鲜干香,回味悠长的特点。

原料

鲜冬笋 500 克、猪瘦肉 50 克、芽菜 20 克、醪糟汁 10 克、精盐 4 克、酱油 5 克、味精 4 克、芝麻油 15 克、熟猪油 500 克(约耗 75 克)。

制法

(1)鲜冬笋切成厚片拍松,再切成 5 厘米长、0.8 厘米见方的条。猪瘦肉剁碎。芽菜洗净、切碎。

(2)炒锅置火上,放入熟猪油烧至六成热,放入鲜冬笋微炸至浅黄色,捞出沥油,锅内留部分油,放入猪瘦肉粒,煸炒至散籽酥香,放入芽菜、冬笋继续煸炒,冬笋表皮起皱时,加入精盐、醪糟汁、酱油、味精,淋上芝麻油炒匀,起锅装盘即成。

鱼香青元

鱼香青元是将鱼香味用于冷拌的一款菜式,多作夏季筵席冷盘。冷拌鱼香味汁的调料虽与热菜大致相似,但调料不下锅,不用炆,风味更浓、更香,体现了

厨艺的灵活多变。青元即嫩的豌豆,颜色翠绿,质地清香,油炸后,以鱼香味汁拌成,酥软适口、鱼香味浓。

原料

嫩豌豆 400 克、姜米 5 克、葱花 20 克、蒜末 10 克、泡辣椒 15 克、精盐 4 克、酱油 5 克、醋 15 克、白糖 20 克、味精 4 克、芝麻油 10 克、食用油 500 克(约耗 75 克)。

制法

(1)泡辣椒剁成细蓉,连同姜米、蒜末、葱花、白糖、酱油、醋、味精放入碗中,充分调匀成鱼香味汁。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至八成热,放入嫩豌豆炸至基本酥松时起锅,自然晾冷。

(3)食用时,将炸好的青元放入鱼香汁拌匀,淋上芝麻油,装入盘中即成。

蟹黄扒松柳

松柳,是近几年引进开发的新品种芽菜,是用松子发芽而成,色泽青翠,脆嫩爽口,清香浓郁,与蟹黄相扒,自得其味,各得其长。成菜蟹黄赤红,松柳青翠,层次分明,和谐悦目。

原料

松柳 300 克、蟹黄 80 克、精盐 3 克、味精 2 克、胡椒粉 1 克、姜汁酒 10 克、绍酒 5 克、湿淀粉 20 克、芡汤 25 克、芝麻油 1 克、食用油 500 克(约耗 75 克)。

制法

(1)蟹黄放入碗中,加沸水浸至熟,倒出沥水。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至四成热,放入松柳,烹入姜汁酒,加精盐,煸炒至七成熟,倒在漏勺里,沥水。炒锅放回炉上,下油少许,放入松柳,用芡汤、湿淀粉调成的芡汁勾芡,倒入漏勺里,沥水,装入盘中。

(3)中火烧锅,放入食用油,放入蟹黄过油,倒入漏勺,沥去油分,炒锅放回炉上,烹入绍酒,加汤汁、精盐、味精、胡椒粉、蟹黄,用湿淀粉勾芡,加明油(熟食用油)、芝麻油推匀,淋在松柳上即成。

炖菜核

将蔬菜原料的嫩心,采用较长时间加热的炖制方法加工成菜,是南京地区的特色方法,这与其他地区的蔬菜食用方法有很大差异。炖菜核采用“矮脚黄”



青菜为主料,成菜棵形完整,菜叶鲜嫩,菜心柔软,味美鲜香,汤醇味厚。

原料

矮脚黄青菜心 500 克、鸡脯肉 60 克、火腿片 30 克、冬笋 30 克、水发香菇 15 克、鸡蛋清 1 个、精盐 5 克、味精 3 克、绍酒 15 克、干细淀粉 3 克、熟鸡油 15 克、熟猪油 750 克(约耗 50 克)。

制法

(1)将矮脚黄青菜心整棵洗净,菜头削成橄榄形,中心剖成十字花纹。

(2)鸡脯肉切成长 5 厘米、宽 1 厘米、厚 0.2 厘米的柳叶片,加精盐、鸡蛋清、干细淀粉拌匀。

(3)炒锅置旺火上,加入熟猪油烧至四成热,将矮脚黄青菜心放入焐至半熟,捞起沥油,再将鸡片放入锅中过油,刚熟时捞起。

(4)菜心头向锅边,叶朝锅中心,按顺序排齐放在砂锅内,将水发香菇、冬笋片、火腿片、鸡脯肉片按顺序排成圆形,覆盖在菜叶上,周围露出菜头,放入精盐、绍酒、味精、汤汁,先旺火烧开,再改用小火炖约 20 分钟,淋入熟鸡油即成。

蚝油郊菜

郊菜,是广东厨师用的规格化蔬菜,是将有花薹的青叶菜剪去菜花和老梗,剪取长 12 厘米左右最嫩的一段即成,若剪取长 6 厘米左右的则为菜心,郊菜常作为菜肴伴边性质的辅料使用。

原料

郊菜 300 克、蚝油 10 克、精盐 2 克、白糖 1 克、绍酒 10 克、老抽 2 克、湿淀粉 15 克、食用油 60 克。

制法

(1)剪好的郊菜放入沸水锅中,焯水至仅熟,捞出沥水。

(2)炒锅置旺火上,放入食用油烧至四成热,放入郊菜,烹入绍酒,加精盐、汤汁,用湿淀粉勾芡,取出,排放在盘中。

(3)旺火烧锅,加少许油,放入蚝油,烹入绍酒,再放汤汁、老抽、味精、白糖,用湿淀粉勾芡,加明油(熟食用油)推匀,淋在郊菜上即成。

炸藿香

藿香是一种豆科植物的叶子,是一种常用的香味蔬菜,具有类似薄荷的特殊香味,每逢春夏之季,取其嫩芽,裹以酥糊,炸制成菜,是一种时令的风味蔬菜

菜肴。成菜色泽金黄,酥脆鲜香,气味芬芳,回味悠长。

原料

鲜藿香 200 克、精盐 5 克、面粉 150 克、酵面 15 克、食用油 1 千克(约耗 80 克)。

制法

(1)鲜藿香洗净,晾干水分。

(2)面粉放入碗内,加酵面、温水、精盐搅拌均匀,放入食用油搅匀成稀糊状,放置 5 分钟即为酥糊。

(3)炒锅置中火上烧热,放入食用油烧至六成热,藿香粘匀酥糊,放入油锅中,炸至金黄色,捞出沥油,装盘即成。

焦盐菠菜心

此菜以新鲜菠菜为主料,采用挂糊油炸的方法制成,制作过程与常见蔬菜的制作方法不同,特色突出。成菜色泽美观、焦香微脆、质地爽口,用番茄酱蘸食,风味更佳。

原料

菠菜 300 克、熟瘦火腿肉 15 克、金钩 5 克、鸡蛋清 3 个、番茄酱 50 克、面粉 50 克、淀粉 25 克、花椒粉 1 克、精盐 2 克、味精 2 克、芝麻油 4 克、熟猪油 750 克(约耗 50 克)。

制法

(1)选取菠菜的嫩叶片,洗净。熟瘦火腿肉、金钩切成米粒状。鸡蛋清放入碗内用力打发,再加蛋黄搅匀,放入火腿、金钩、淀粉、面粉、精盐、味精,调匀成专用的面糊。

(2)炒锅置旺火上,放入熟猪油烧至五成热,将菠菜嫩叶片挂糊后一片片放入,炸至外表微焦,倒入漏勺沥油,装入盘内,撒上花椒粉,淋入芝麻油,配上番茄酱碟子即成。

玛瑙银杏

此菜是以银杏为主料,与青红丝、芝麻仁、白糖合烹为肴。成菜颜色金黄,晶莹剔透,造型美观,酷似玛瑙,外酥脆香甜,内柔软细嫩,风味别具一格。

原料

成熟银杏 200 克、青红丝 10 克、熟白芝麻 5 克、白糖 200 克、干细淀粉 50



克、芝麻油 20 克、食用油 750 克(约耗 50 克)。

制法

(1)成熟银杏放入沸水中焯过,沥净水分,捅出银杏芯放入干细淀粉内,周身均匀沾上一层薄薄的干淀粉。

(2)炒锅置旺火上烧热,放入食用油烧至七成热,倒入粘匀干细淀粉的银杏,略炸捞出,待油温升至八成热时,再放入油锅中炸至浅黄色,捞出沥油。

(3)炒锅内留油少许,放入白糖炒至浅金黄,起泡时迅速放入炸好的银杏,颠翻均匀,撒入青红丝、熟白芝麻,倒入抹好芝麻油的盘内,分散成粒状,稍晾装盘即成。

琥珀莲子

琥珀莲子是扬州传统甜菜,是开胃益脾、补虚长智的滋补性菜肴。成菜色泽光亮,形如琥珀,桂圆肉软滑,莲子肉软烂,汤汁香甜。

原料

干莲子 100 克、桂圆 250 克、猪板油 100 克、冰糖 150 克、糖桂花 10 克、食用碱 10 克。

制法

(1)沸水放入盆内,加入食用碱、干莲子,浸泡一会儿,用竹帚搅打,除去莲子皮,沥去碱水,盆内再换沸水,加食碱,继续搅打干净。最后放入清水中漂洗,削去莲子两头,捅出莲芯,再用清水漂洗干净。

(2)砂锅中放入清水、干莲子,中火烧沸,放入猪板油、部分冰糖,盖上砂锅盖,改用小火焖 60 分钟,捞出莲子。

(3)桂圆剥壳去核,用一颗桂圆肉包一粒莲子,放入原汤锅内,加冰糖,用中火烧沸,撇去浮沫,再用小火焖至软烂,锅端离火口,拣去猪板油,加入糖桂花拌匀,装入汤碗中即成。

护国菜

护国菜也名护国羹、碧绿薯苗羹,是潮州经典名菜,用番薯叶为主料烩制而成,菜名与南宋少帝南逃有关,属典故历史名菜。现在,若无番薯叶,也可用绿色蔬菜叶烹制。

原料

番薯嫩叶 500 克、湿草菇 80 克、熟火腿粒 25 克、枳水 10 克、精盐 4 克、味精

4 克、湿淀粉 15 克、芝麻油 5 克、鸡油 40 克、食用油 80 克。

制法

(1) 番薯嫩叶剪去叶梗,洗净,放入加有枳水的沸水中焯水,捞起用清水漂冷,滤干水分。

(2) 湿草菇切粗粒,放入少油量的热锅中,加汤汁、精盐,焖 5 分钟,捞出滤干水分。

(3) 炒锅置旺火上,加入食用油烧热,放入番薯嫩叶略炒,加入湿草菇、汤汁、精盐、味精约煮,用湿淀粉勾芡,加芝麻油、鸡油推匀,起锅装碗,撒下熟火腿粒即成。

鸡粒粟米羹

生活中常见的良种粟米,既可做主粮,也可作蔬菜,广东厨师将其与其他肉料搭配,用来制作羹汤,应用得恰到好处。粟米与鸡肉粒同烩是什么效果,是甘香,润滑,鲜美,清新的味道。其肉料也可因时因地而变,以鲜虾仁、猪瘦肉、牛肉、烤鹅肉为宜。

原料

罐头粟米 200 克、鸡肉 100 克、蛋清 100 克、精盐 4 克、味精 5 克、胡椒粉 1 克、绍酒 15 克、湿淀粉 100 克、食用油 500 克(约耗 50 克)。

制法

(1) 鸡肉切粒,用精盐、湿淀粉,拌匀腌制。

(2) 炒锅置旺火上,加入食用油烧至四成热,放入腌制好的鸡肉粒,过油至仅熟,倒入漏勺,沥油。

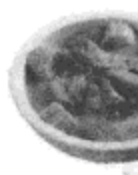
(3) 炒锅放回炉上,烹入绍酒,加汤汁、罐头粟米、精盐、味精、胡椒粉、鸡肉粒烧沸,用湿淀粉推匀勾芡,加明油和匀,淋入蛋清推匀,装入汤窝即成。

百花煎酿凉瓜

苦瓜,广东称为凉瓜。酿凉瓜在广东具有悠久历史,成菜两面金黄,皮色尚绿,瓜微苦,肉鲜香,风味独特。

原料

凉瓜 300 克、肉百花馅 250 克、豉汁 20 克、枳水 5 克、姜米 2 克、蒜蓉 3 克、精盐 4 克、味精 3 克、白糖 1 克、胡椒粉 1 克、老抽 4 克、绍酒 10 克、干细淀粉 15 克、湿淀粉 10 克、芝麻油 2 克、食用油 200 克(约耗 60 克)。



制法

(1) 凉瓜去头、尾,切成厚1厘米的段,挖去瓜瓢,放入加有枳水的沸水中,焯水1分钟,捞入清水中漂冷,用毛巾抹干水分,在内壁上扑上干细淀粉,把肉百花馅挤成粒,酿入凉瓜内。

(2) 炒锅置中火上烧热,加入少许食用油烧热,把凉瓜逐段放入煎制,边煎边加油,煎至两面呈浅金黄色,倒在漏勺里。

(3) 锅放回炉上,放少许油,下料头炒香,烹入绍酒,加汤汁、豉汁、精盐、味精、白糖、凉瓜,微沸时,加入老抽、胡椒粉焖2分钟,用湿淀粉勾芡,最后加入芝麻油、明油(熟食用油)推匀,装盘即成。

生煸豆苗

生煸的烹调是原料事先不调味浸渍,也不挂糊上浆,用旺火沸油、急速颠翻烹熟成菜,生煸要求厨艺精湛,操作动作简单快捷,成菜生鲜不失原味,是时新蔬菜常常采用的烹调方式。成菜翠绿诱人,入口清香,脆嫩鲜爽。

原料

豆苗400克、精盐3克、白糖1克、味精2克、芝麻油3克、熟猪油50克。

制法

(1) 豆苗摘取嫩茎,洗净沥水。

(2) 炒锅置旺火上烧热,加入熟猪油烧至八成热,放入豆苗下锅,急火煸炒,快速颠翻,使豆苗尽可能受热均匀,同时加入精盐、白糖、味精、芝麻油,煸至豆苗刚刚断生、油润翠绿时,装入盘内即成。

鸡油烩滚龙

丝瓜有两种,棱角丝瓜与圆筒丝瓜。本菜选用后者,果呈长圆筒形,运用滚料旋削的刀法,使整条丝瓜成形能有伸缩,即美观又入味,形似蛟龙,故名。此菜用烩的方法烹制,成菜瓜肉清脆嫩鲜,清新不腻。

原料

嫩丝瓜500克、熟鸡肉25克、熟香肠25克、水发香菇15克、精盐3克、味精3克、绍酒10克、湿淀粉10克、熟猪油25克、熟鸡油20克。

制法

(1) 选直径约2厘米的细长嫩丝瓜,轻轻刮去外层绒毛表皮,切去两端头尾,削兰花刀纹,改切成5厘米长的段,放在沸水锅里焯水,捞入清水中漂冷。

熟鸡肉切成小薄片,熟香肠直切成圆片,水发香菇去蒂切成丝。

(2)炒锅置中火上,放入汤汁、绍酒、精盐烧开,放入丝瓜,用小火将丝瓜煨入味,再放入鸡片、香肠、香菇,用湿淀粉勾薄芡,下熟猪油推匀,油芡融合后,再淋熟鸡油推匀,装入大窝盘即成。

扣三丝

扣三丝,是江南地区的传统家常菜,成菜时三丝紧扣盘中,状如小山,寓意团圆美满和金银富贵,适用于过节、喜庆、团聚的筵席。此菜制作过程中,充分体现刀工精细,排列整齐的厨艺基本功,成菜色泽清淡雅致,造型美观,汤汁澄清,口味鲜美。

原料

熟猪臀肉 125 克、熟火腿肉丝 30 克、熟鸡脯肉丝 30 克、熟笋丝 50 克、水发冬菇 1 只、精盐 4 克、味精 3 克。

制法

(1)将熟猪臀肉片下肥膘,肥、瘦肉分别切成 5 厘米长、0.2 厘米粗的细丝。

(2)水发冬菇去蒂,洗净,面朝下放在小碗底中央,熟火腿肉丝分成 3 份,按六等分间隔地排列在碗边。熟鸡脯肉丝分 2 份、熟笋丝 1 份,分别排列在熟火腿肉丝边空位处,将瘦肉丝抖松,填在碗中心压实,再放上肥膘肉丝,加精盐、味精、汤汁,上笼用旺火蒸 30 分钟,出笼翻扣在大汤碗中。

(3)炒锅置旺火上,放入汤汁、精盐、味精,烧沸后浇在三丝上面,上席时取走扣碗即成。

蟹肉扒秋茄

茄子,也称矮瓜,是很好的植物食材,质地软滑,本味鲜甜,易吸汁入味,搭配什么样的肉料都不错。制作菜肴过程中注意不要过度加热,容易变色及质地软烂。

原料

秋茄 350 克、蟹肉 80 克、蛋白 50 克、味精 5 克、精盐 5 克、白糖 1 克、胡椒粉 1 克、绍酒 15 克、湿淀粉 25 克、芝麻油 2 克、食用油 500 克(约耗 75 克)。

制法

(1)秋茄去皮,对开两件,剖花切成段,立即放入八成热的油锅中炸过,倒在漏勺里,沥油。



(2)炒锅置旺火上,加入食用油烧热,放入秋茄,烹入绍酒,加汤汁、精盐、白糖、味精、胡椒粉,焖1分钟,加湿淀粉勾芡,加芝麻油、明油推匀,装盘。

(3)中火烧锅下油,放入蟹肉,烹入绍酒,加汤汁、精盐、白糖、味精、胡椒粉,用湿淀粉勾芡,下蛋白、芝麻油、明油(熟食用油)推匀,扒在秋茄上面即成。

玻璃芋蓉

玻璃芋蓉是用芋头碾压成泥蓉,加入白糖、食用油烹制而成的甜菜,是南方地区的风味名菜,以广东潮汕制作的最具代表。在芋蓉面上加一层稀薄的糖浆,这层糖浆平薄如玻璃,下面的芋蓉清晰可见,故取名玻璃芋蓉。也可将糖浆改成奶露,与芋蓉相衬,构成太极形图案的太极芋泥。此菜油、糖用量大,成菜后,表面不见热气,但里层温度很高,一般先用匙勺拨开,让热气散失后,才可入口品尝。

原料

去皮芋头 500 克、猪肥肉 150 克、葱条 15 克、白糖 300 克、食用油 150 克。

制法

(1)猪肥肉用沸水小火煮熟,切成长 6 厘米、宽 4 厘米的薄片,然后用白糖推匀,腌制 12 小时。

(2)将去皮芋头切片,用旺火蒸至熟软,放在砧板上,用刀压成泥蓉。

(3)炒锅置旺火上,加入食用油烧至五成热,放入葱条,炸至金黄色,取油倒入碗中,待用。

(4)锅内留少许油,将芋蓉放入锅中炒 2 分钟,再加入清水、白糖搅匀,用慢火熬煮 10 分钟左右,芋蓉由稀变稠时,加入炸香的葱油再熬,至油全被芋蓉吸收,变为糊状,装入汤碗。

(5)锅内加清水煮沸,放入腌好的肥肉、白糖,溶化后捞起,用筷子一片一片将肥肉排在芋蓉上面,再将锅中糖浆的泡沫去掉,淋上即成。

金银甘露冻

此菜是用中式植物原料制成似布丁的甜点,成形美观,色泽艳丽,清甜宜人,口味清新。

原料

淮山药 250 克、胡萝卜 250 克、白糖 200 克、粟粉 40 克、吉士粉 15 克。

制法

(1)淮山药洗净,蒸至软熟,去皮,压制成蓉。胡萝卜去皮,切片,蒸至软熟,压制成蓉。

(2)两种蓉料分别加入白糖、粟粉、吉士粉、清水,调匀成稀浆状,放入小火烧热的锅中,慢慢推匀至成熟,呈糊状,装入玻璃盅内,晾冷后放入冰箱冷藏,食用时取出,装盘即成。

清汤冬瓜燕

清汤冬瓜燕是象形的仿制类菜肴,用普通的冬瓜原料,做成名贵的“燕窝”,在形状、颜色、质地上与燕窝酷似,故名冬瓜燕。清汤冬瓜燕是体现中餐厨师刀工技术,体现厨艺水平的代表菜肴。成菜汤清如水,瓜燕色白透明,清香鲜美。

原料

老冬瓜 500 克、清汤 1 千克、精盐 6 克、绍酒 10 克、味精 2 克、胡椒粉 1 克、干细淀粉 100 克。

制法

(1)老冬瓜削去皮、去瓢,取质地厚实的部分,切成长 8 厘米的块,先片成 0.1 厘米的薄片,再切成 0.1 厘米的细丝。

(2)切好的冬瓜丝放在清水中反复浸漂,捞出沥净水分,放入干细淀粉中拌匀,使冬瓜丝外表粘上一层淀粉,立即放入沸水锅中焯透,捞入清水中漂凉,然后捞出沥水,即成瓜燕。

(3)炒锅置旺火上,加入清汤烧开,将汤装入盛冬瓜燕的碗内,使瓜燕浸泡入味、热透,再将碗中的汤汁滗去,将冬瓜燕翻扣在汤盅内。

(4)清汤放入炒锅内烧开,加精盐、味精、绍酒、胡椒粉调味,将清汤轻轻沿汤盅的四周倒入即成。

酿竹荪

在竹荪内酿入馅料,制成菜肴的半成品原料,是中餐菜肴造型富于变化的一种主要技术手段,可以制成各种形态。此菜色泽黄白,竹荪嫩脆,馅料鲜香,有竹荪独有的香味。

原料

干竹荪 20 克、鸡脯肉 100 克、鸡蛋清 2 个、精盐 3 克、味精 2 克、胡椒粉 1 克、绍酒 15 克、湿淀粉 50 克、熟猪油 40 克、熟鸡油 10 克。



制法

(1) 干竹荪放在温水中浸泡 15 分钟, 涨发后, 切去竹荪下端根部和上端的网状物不用, 放入沸水锅里焯一下, 捞出用清水漂凉, 挤去过多的水分。

(2) 鸡脯肉用清水漂洗干净, 捶成细泥, 放入盆中, 加入绍酒、凉汤汁、鸡蛋清、精盐、味精、胡椒粉、熟猪油, 朝同一方向搅打上劲, 最后加入湿淀粉调匀成鸡糊。

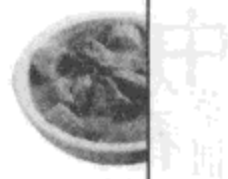
(3) 处理好的竹荪用净布搥干水分, 将调好的鸡糊先装入裱花袋中, 再挤入竹荪中部的空隙中, 两头系上, 上笼用小火蒸至成熟, 取出晾冷, 切成宽 2 厘米的段, 再整齐地码在碗里, 加入汤汁, 上笼小火蒸 15 分钟取出, 将原汤滗在炒锅内, 竹荪翻扣在汤盘中。

(4) 锅内再加入汤汁、精盐、绍酒、味精, 烧开后, 用湿淀粉调匀勾芡, 收汁后, 加入熟鸡油推匀, 浇在竹荪上即成。



参考文献

1. 《川菜烹饪事典》编委会. 川菜烹饪事典[M]. 重庆: 重庆出版社, 1985.
2. 浙江省饮食服务公司编写. 中国名菜谱——浙江风味[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1988.
3. 福建省饮食服务公司编写. 中国名菜谱——福建风味[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1988.
4. 北京市饮食服务公司、北京市旅游事业管理局编写. 中国名菜谱——北京风味[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1988.
5. 湖南省蔬菜饮食服务公司编写. 中国名菜谱——湖南风味[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1988.
6. 江苏省烹饪协会、江苏省饮食服务公司编写. 中国名菜谱——江苏风味[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1988.
7. 陈忠明编著. 江苏风味菜点[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1990.
8. 湖北省饮食服务公司编写. 中国名菜谱——湖北风味[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1990.
9. 广东省饮食服务公司编写. 中国名菜谱——广东风味[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1990.
10. 山东省饮食服务公司编写. 中国名菜谱——山东风味[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1990.
11. 中华人民共和国商业部教材编审委员会编写. 中国烹调工艺学[M]. 北京: 中国商业出版社, 1990.
12. 四川省蔬菜饮食服务公司编写. 中国名菜谱——四川风味[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1991.
13. 上海新亚联营公司编写. 中国名菜谱——上海风味[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1992.
14. 《中国烹饪百科全书》编辑委员会. 中国烹饪百科全书[M]. 北京: 中国



大百科全书出版社,1992.

15. 王子辉主编. 中国烹饪风味流派与菜肴[M]. 西安:陕西人民教育出版社,1994.
16. 黑龙江省服务局、黑龙江省饮食烹饪协会编写. 中国名菜谱——黑龙江风味[M]. 北京:中国财政经济出版社,1995.
17. 龙青蓉主编. 川菜制作技术实验教程[M]. 成都:四川人民出版社,2000.
18. 黄明超主编. 粤菜烹饪教程. 北京:中国轻工业出版社 2003
19. 庄汉成,黎丽甜编著. 广东菜烹调技法[M]. 广州:广东科技出版社 2004.
18. 徐世阳编著. 烹饪实用辞典[M]. 北京:中国物资出版社,2005.
19. 尹敏编著. 广东菜制作技术[M]. 成都:四川科学技术出版社,2009.



后 记

我对烹饪有一种自然之爱,喜欢在餐饮第一线去劳动操作,喜欢以艺术的理念来看待烹饪技术和烹饪文化,喜欢用科学的观点来研究烹饪技术,喜欢在教学中去研究烹饪教学中的特点。

中式菜肴是中国各地区、各民族所有风味菜肴的总称,是由众多的地方菜构成,各地方菜又有自己的民俗、民风特色和丰富的品种,独特的风味。但是,归根到底各地方菜又有共同的烹饪特点和技术。随着现代餐饮的不断更新和发展,中式菜肴的制作技术、制作观念有了新的发展趋势和要求。比如:新的厨房设备、用具,菜肴制作的工艺流程、厨师分工、厨房的技术管理、菜肴制作的原材料、调味料、调味技术、烹调方法、装饰风格等等都呈现一种新的发展趋势,这就使菜品创新成为时尚之风,餐饮企业经营更加灵活,个性特色更加独特。

针对这种传统与创新的市场局面,更多年轻的烹饪工作者需要具备哪些知识、技能呢?通过本书的学习,你可能希望掌握宏观的中式菜肴制作理念和菜肴制作技术基础,掌握菜肴的地方文化,以及每种菜的基础构架、原料、用具、调味料、调味技术、加热工具、烹调方法……

在本书编写中,参考了餐饮行业中许多一手珍贵资料,参考了很多行业的配方,参考了许多专业教材,对所有资料的作者和朋友表示衷心感谢!

特别感谢四川烹饪高等专科学校卢一校长在百忙之中为本书写序!

尹敏

2010 初秋